



Поддержи здоровье сердца!

(памятка для населения)

Человеческое сердце создает давление,
достаточное для фонтана из крови
высотой 9 метров.



Сердце — единственная мышца в организме, которая работает непрерывно и перекачивает кровь, снабжающую питательными веществами и кислородом весь организм. Насколько оно будет эффективно работать, зависит еще и от того, что мы едим. Врачи уверены, что разработанная давным-давно система питания под названием «диета №10» позволяет улучшить кровообращение и справиться с первыми признаками болезни сердца.

Топ самых вредных продуктов для сердца.

Современные производители еды щедро сдабривают свои изделия жиром, солью и сахаром, чтобы при меньших материальных затратах получить довольного и сытого клиента. О здоровье при этом, конечно, мало кто думает. А между тем заболевания сердца - самая распространенная причина смерти.

Пользу вам не принесут продукты:

- газированные сладкие напитки;
- жаренная еда на жиру и во фритюре;
- кондитерские изделия;
- полуфабрикаты и блюда, готовые к разогреву; Обработанное мясо (копченое, соленое, вяленое с добавлением консервантов и других ингредиентов).

Белый хлеб - хлеб из пшеничной муки высшего сорта — не самый хороший друг не только для талии, но и для сердца. Этот



продукт, богатый простыми углеводами, обладает высоким гликемическим индексом. Такая пища в короткие сроки увеличивает уровень сахара в крови. Для группы риска это может обернуться сердечным приступом. В выпечке белого хлеба используется очищенная мука, в которой отсутствуют клетчатка, отруби и другие полезные вещества.



Соль - средний россиянин, согласно исследованиям, потребляет 12-14 граммов соли в день. А эксперты рекомендуют менее 5 граммов в сутки здоровому человеку, а при артериальной гипертензии рекомендовано совсем исключить соль из употребления. Не стоит забывать, что в большом количестве

соль содержится в переработанных мясных изделиях (колбасы, сосиски и др.), в сырах, в консервах, в полуфабрикатах (замороженных), в чипсах, снеках, сухариках, соусах (кетчуп, майонез), маринованных изделиях.

Сахар - любовь к сладкому может привести к увеличению массы тела, а, следовательно, к возрастанию риска развития сахарного диабета. Это, по сути, эквивалент сердечно-сосудистого заболевания, потому что при сахарном диабете поражаются мелкие сосуды. Примерно 80% пациентов с сахарным диабетом погибают от инфарктов, инсультов, периферического атеросклероза и связанных с ним проблем. Внимательно изучайте этикетки — к примеру, йогурт с фруктовыми наполнителями уже не относится к полезным



продуктам из-за большого содержания сахара.



Трансжиры - вредная разновидность жиров. Маргарин, содержащий трансжиры, широко используется в разнообразной выпечке, полуфабрикатах, фаст-фудах, соусах (майонезе), мороженом, попкорне, шоколадных конфетах и не только. Производители могут указывать

маргарин в составе продуктов под разными названиями: растительный жир, кондитерский жир, заменитель молочного жира и т.д.

Алкоголь - оказывает значимое токсическое действие на организм, запуская системное воспаление. Обладает диуретическим эффектом и задерживает отечную жидкость, приводит к сгущению крови и возникновению тромбов. Является высококалорийным продуктом, резко повышает глюкозу в крови, это приводит к нарушениям углеводного обмена.

Факт!

По утверждению Всемирной организации здравоохранения, большую часть сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить, если принять меры для снижения факторов риска. К ним относится употребление алкоголя и табака, нездоровое питание, малоподвижный образ жизни, ожирение. Для поддержки здоровья сердца необходимо придерживаться следующего питания:

1. Ограничить употребление животных жиров и красного мяса. Включить в рацион курицу, нежирную телятину, кролика, индейку, растительные масла. Отваривайте, готовьте на пару или запекайте — подойдет любой способ приготовления, исключая добавление дополнительного жира.
2. Сократить количество соли и сахара в рационе.
3. Клетчатка – выводит из организма вредные жиры. Цельнозерновой хлеб необходим для работы сердечно-сосудистой системы. В нем много витаминов группы В и клетчатки. Крупы – особенно рис, гречка, полба, отруби -также помогают выводить «плохой» холестерин. Каждый день необходимо употреблять пять порций овощей (за исключением картофеля) и фруктов, то есть около 500 граммов. Используйте в питании орехи (достаточно 5-7 грецких орехов в день) и сухофрукты: курага, чернослив, финики, изюм. В них много калия, магния, витаминов, полезных для сердца (сделайте сами пасту Амосова).
4. Обязательно включить в меню рыбу, желательно морскую (скумбрия, сельдь, сардина, мойва, морепродукты) до 1-2 раз в неделю. Омега-3, которой богата рыба, благотворно влияет на работу сердца, артериальное давление, частоту сердечных сокращений.

Диета №10 – рекомендованная при заболеваниях сердца.

Можно

Диетический бессолевой хлеб, тосты, сухарики из белого хлеба

Овощные супы с крупами, молочные супы

Нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Отварное или запеченное без жира

Нежирная рыба и морепродукты — отварные или приготовленные на пару

Молоко, нежирный творог, йогурт,

Нельзя

Свежий хлеб, блин, оладьи, сдоба

Бульоны из мяса, птицы, рыбы, грибов. Супы с бобовыми

Жирное мясо, гуси, утки, субпродукты, колбасные изделия, копчености, сало и солонина, консервы из мяса

Жирная рыба, соленая, копченая рыба, икра, рыбные консервы

Соленый и жирный сыр, сметана, сливки

кефир

Яйца всмятку, омлеты. Не больше 1 яйца в день

Блюда из круп, макаронные изделия из муки твердых сортов

Овощи в отварном и запеченном виде. Сырые овощи редко и осторожно

Свежие спелые фрукты и ягоды, мед, варенье, сухофрукты

Некрепкий чай, фруктовые и овощные соки

Растительные масла, сливочное масло

Жареная яичница, яйца вкрутую

Бобовые

Маринованные, соленые овощи. Редис, лук, чеснок, грибы, редька, зеленый горошек, капуста

Фрукты с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные

Натуральный кофе, какао, крепкий чай, алкоголь

Кулинарные жиры и маргарины, сало

Помните!

**Заболевания
сердечно-сосудистой системы
можно
профилактировать с помощью
правильного рациона.**

Берегите свое сердце!

