

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

БОБЫ

Для сосудов полезна чечевица (она является рекордсменом по содержанию калия, хорошо очищает кровь)

ВОДА

Обезвоживание приводит к повышению артериального давления, а хронически дефицит может превратиться в гипертоническую болезнь

ОРЕХИ

Если съедать не менее 30г в день, можно сократить риск возникновения аритмии. Особенно полезны: грецкие орехи, фундук и миндаль

ФРУКТЫ

Самым полезным для сердца считается банан (содержит калий, кальций, магний, фосфор и железо, которые укрепляют сердечную мышцу)

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

2 порции продуктов из цельного зерна в день уменьшают риск сердечного приступа на 30%

ОМЕГА - 3

Больше всего омега-3 содержит морская рыба (рекомендовано есть не менее 2 раз в неделю). Также подойдет рапсовое масло.



ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДО 5г. В ДЕНЬ.
Она задерживает жидкость в организме—это приводит к отекам, застою лимфы и потере кальция