

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

Уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний означает поддержание здорового веса, активные физические упражнения, контроль уровня холестерина и сахара в крови и кровяного давления и отказ от курения.

Хорошо кормите ваше сердце

- 1. Ешьте больше рыбы.** Рыба – хороший источник белка и других питательных элементов. Она также содержит жирные кислоты Омега-3, которые помогают уменьшить опасность сердечных заболеваний и инфарктов.
- 2. Ешьте разнообразные продукты, содержащие белок,** и в достаточном количестве. Уменьшите опасность сердечных заболеваний, правильно сочетая животные, рыбные и растительные источники белка. Более половины дневной нормы белка должно приходиться на растительные источники, в особенности сою.
- 3. Ешьте больше овощей, фруктов, цельных зерен и бобовых.**
- 4. Ограничьте общее количество жира и простых углеводов.**
- 5. Сведите до минимума потребление животных жиров** (маргарин, масло, соусы, жареная пища, различные перекусы, сладости, десерты).
- 6. Используйте растительные жиры** (например, оливковое и арахисовое масло).
- 7. Уменьшите потребление холестерина.** Ешьте сложные углеводы (цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, бобовые).
- 8. Регулярно кормите свой организм.** Пропуск приемов пищи часто приводит к перееданию. Лучший способ контролировать уровень сахара в крови, более эффективно сжигать калории и регулировать уровень холестерина – есть 5-6 раз в день.
- 9. Сократите использование соли.** Это поможет контролировать кровяное давление.
- 10. Физические упражнения.** Они укрепляют сердечные мышцы, снижают кровяное давление, повышают «хороший» холестерин, помогают контролировать уровень сахара в крови и вес.
- 11. Поддерживайте водный баланс.** Позаботьтесь о том, чтобы ваш организм получал достаточное количество воды. Пейте 2.5 л воды в день и откажитесь от сладких газированных напитков и соков.