



ГУЗ «Липецкая городская
поликлиника №1»

**Выбери
здоровье!**



Отделение медицинской
профилактики

**ЧТО ЛЮБИТ НАШЕ
СЕРДЦЕ?**

ОВОЩИ

- Любые овощные блюда, если их есть каждый день 2-3 раза, почти на четверть снижают риск развития заболеваний сердца. Это обеспечивается за счет низкой калорийности овощей (исключение – картофель), большого количества содержащейся в овощах клетчатки, витаминов- антиоксидантов (витамин С, бета- каротин) и минеральных веществ (калия, магния и др.), фолатов, необходимых для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.



СЕРДЦУ НАДО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!

- ▣ Даже, если Вы откажитесь от вредных привычек, увеличите физическую активность, но будете неправильно питаться – Ваше сердце будет страдать!
- ▣ Питание должно быть сбалансированное, содержать большое количество витаминов группы А,С,Е,В, клетчатки, белков и минеральных веществ.



ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ НАШЕГО СЕРДЦА



- ▣ **Оливковое (растительное) масло** –содержит большое количество незаменимых жирных кислот и незаменимых антиоксидантов, которые защищают сердечную мышцу.

РЫБА



- ▣ Если жирное мясо и сало сердцу противопоказаны, то жирная рыба как раз наоборот. Например, **мойва, сардины, скумбрия, сельдь иваси, семга** – одни из лучших источников незаменимых жирных кислот семейства омега-3.

ФРУКТЫ



- ▣ Смородина, черника, черноплодная рябина, черешня, вишня, виноград, клюква, курага – все они содержат антиоксиданты и витамин С, а также биофлавоноиды, укрепляющие сосудистую стенку и предотвращающие развитие холестериновых бляшек.

КРУПЫ

- ▣ В цельных крупах, которые традиционно составляют основу питания человека, содержится клетчатка, помогающая выводить из организма холестерин. Кроме того, овес, перловка, греча содержат натуральные флавоноиды и калий, питающий сердечную мышцу.
- ▣ Лучше выбирать не «быстрорастворимые» каши и изделия из муки высшего сорта (в которых резко снижено количество клетчатки), а варить каши из цельных круп, богатых клетчаткой. Если в такие каши еще добавить фрукты и орехи – то получится не только вкуснее, но и полезнее для сердца.