Берегите свое сердце

В происхождении ряда сердечно сосудистых заболеваний важная роль отводится центральной нервной системе, координирующей связь организма с внешним миром. Возникновение сердечно сосудистых заболеваний нередко связано с усилением нервно психического напряжения, эмоциональным стрессом. Стресс способствует повышению уровня холестерина в крови и усилению наклонности к тромбообразованию в сосудах. У многих людей под влиянием стресса повышается аппетит. Они невольно тянутся к еде, хотя в обычных условиях могли бы воздержаться от употребления такого количества пищи. Таким образом, эмоциональный стресс приводит к повышению уровня холестерина и других жировых компонентов в крови. Помимо этого, многие люди во время психических волнений курят, причем гораздо больше, чем обычно, а влияние стресса в сочетании с курением особенно вредно действует на сердечно сосудистую систему. Надо пытаться спокойно выходить из стрессовых ситуаций, научиться переключать свои эмоции на другие, более приятные.

Также одним из условий сохранения здорового сердца является нормальный вес. При избыточном весе человек носит на себе груз нездорового дряблого жира, перегружая все органы, особенно сердце и кровеносную систему. Избыток веса истощает сердце. Страховая статистика показывает, что меньше всего живут полные люди. Каждый килограмм лишнего веса укорачивает жизнь. Но нормальный вес должен быть достигнут естественным путем и в дальнейшем постоянно поддерживаться. Применение [лекарств](http://apteka-ifk.ru/) от ожирения может быть даже более опасным, чем само ожирение.

Важным условием сохранения здорового сердца является правильное питание. Здоровое сердце и здоровое тело создаются чистой и здоровой кровью, а та, в свою очередь, – пищей, которую мы едим. Пища – наиболее важный фактор в регулировании веса, в питании крови и через нее – в питании всего тела. Полезная еда предохраняет сердце от высокого уровня холестерина и укрепляет его, превращая в мощный источник жизни и вечной молодости.

Также для важна систематическая физическая активность и физкультура. Они [играют](http://da.zzima.com/) важнейшую роль в профилактике многих болезней сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, программа здорового сердца заключается в следующем: • не злоупотреблять алкоголем, [не курить](http://official-zerosmoke.com/); • выделять достаточно времени для сна; • избегать неприятностей, стрессов, нервного перенапряжения; • употреблять простую натуральную пищу и, что самое главное, – не переедать; • есть медленно и тщательно пережевывать пищу; • регулярно заниматься физическими упражнениями; • ограничивать искусственные стимуляторы – кофе, чай, алкоголь; • как можно больше ходить; • употреблять только постное нежаренное мясо, ограничить его потребление до двух трех раз в неделю; есть ненасыщенные овощные белки (соя, семечки подсолнечника, тыквы и орехи); • исключить из рациона соль; • иметь в виду, что фрукты и овощи, сырые или слегка проваренные, должны составлять 50% потребляемой пищи; • не покупать консервированные заменители сахара, так как они приготавливаются из вредных химических веществ; • полностью заменить сахар медом; • помнить, что [диета](http://esteticlub.net/) с малым содержанием жира и физические упражнения помогают снизить уровень холестерина в крови до нормального.

Врач - кардиолог ГУЗ Чаплыгинская РБ Бабаева Е.В.