



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 и васаи, семга**— одни из лучших источников незаменимых жирных кислот семейства омега-3.

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.

● Прямоу



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.