

ПИТАНИЕ ДЛЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ



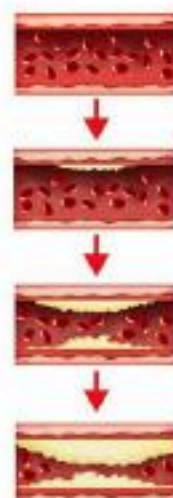
МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ



КРАСНОЯРСКИЙ
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Для сохранения здоровья сердца и сосудов нужно каждый день потреблять пять порций овощей и фруктов (500 г).

Они являются источником клетчатки, которая как губка впитывает избыток насыщенных жиров, имеющих свойство откладываться на стенках артерий и затруднять кровоток, приводя к инфарктам, инсультам и другим сердечно - сосудистым проблемам.



Пять порций овощей и фруктов – это одно яблоко и болгарский перец или два помидора; банан и порция капусты или моркови, свёклы.



Использование замороженных овощей, фруктов, ягод (при правильной заморозке) – приветствуется в зимний и осенний период. Сухофрукты: курага, чернослив, финики, изюм содержат много калия, магния, различных витаминов, полезных для сердца.



Цельнозерновой хлеб, рис, гречка необходим для работы сердечно - сосудистой системы. В них много витаминов группы В и клетчатки, они помогают выводить «плохой» холестерин.



Нужно выбирать продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты – «защитники» сосудистых стенок. Жирные кислоты содержатся в растительных маслах: оливковом, кукурузном, подсолнечном, соевом, рапсовом.