

Еда для здоровья сердца

Рассказывает Нана Погосова, д. м. н., профессор, заместитель гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава России.

Многие люди полностью исключают хлеб из своего рациона. В то время как цельнозерновой хлеб необходим для работы сердечно-сосудистой системы. В нем много витаминов группы В и клетчатки. Полезны и крупы – особенно рис, гречка, полба. Они помогают выводить «плохой» холестерин.

Ограничивайте потребление сахара и соли. Норма, рекомендованная ВОЗ: сахара – не более 50 г. в день, соли – не более 5 г. в день.

Овощи и фрукты являются источником клетчатки, которая как губка впитывает избыток жиров и выводит их из организма (выбирайте сезонные варианты, например, капуста – прекрасный продукт, при этом один из самых доступных в любой сезон).

Часто возникает вопрос: насколько полезны замороженные овощи и фрукты? Если заморозка проведена правильно, то сохраняются практически все питательные вещества, включая витамины, микронутриенты и микроэлементы. Поэтому использование замороженных овощей и фруктов – хорошее подспорье в зимний и осенний период.

Выбирайте полезные жиры. Жирные кислоты содержатся в растительных маслах: подсолнечном, оливковом, кукурузном. Регулярное потребление рыбы (хотя бы 1 раз в неделю) – важный компонент профилактики атеросклероза.

По материалам: Здоровое питание РФ

#МинздравУР