

На сегодняшний день половина всех смертей в нашей стране приходится именно на эту категорию болезней. И что самое страшное, возраст пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, с каждым годом уменьшается. Если еще 20 лет назад болезни сердца и сосудов поражали людей после пятидесяти лет, то сегодня далеко не редкость инфаркты и заболевания сосудов у тех, кому едва за тридцать и даже меньше.

Малоподвижный образ жизни, постоянные стрессы и депрессии, курение и употребление алкоголя, вредные продукты питания – все это факторы, которые способствуют развитию сердечнососудистых заболеваний уже в молодом возрасте. Если вы не хотите, что бы такая же участь постигла и вас, необходимо исключить все вредные факторы или минимизировать их, даже если проблем с сердцем и сосудами у вас не наблюдается. Профилактика – это залог здоровой сердечнососудистой системы. И, в первую очередь, необходимо проанализировать свое питание, откорректировать его, исключить все вредные продукты, которые могут спровоцировать сердечнососудистые заболевания, и включить в свой рацион полезные для сердца продукты.

Последние исследования в области кардиологии и диетологии позволяют выделить несколько продуктов, которые помогают работе сердца и сосудов. Очень важную роль в профилактике заболеваний играют продукты, содержащие мононенасыщенные жирные кислоты: оливковое масло, маслины, жирная красная рыба. Благодаря высокому содержанию витамина Е и ненасыщенным жирным кислотам, регулярное употребление этих продуктов снижает уровень холестерина, очищает стенки сосудов, является профилактикой атеросклероза и тромбообразования.

Зеленые листовые овощи – это прекрасные природные лекарства от гипертонии. Чаще включайте в свой рацион шпинат, листья салата, капусту и лук. Они не только помогут поддерживать нормальное давление крови, но и насытят ваш организм минералами и полезными веществами, которые помогут в профилактике диабета. Это особенно важно для тех людей, которые состоят в группе риска заболеваний диабетом всех типов.

Отлично понижают уровень холестерина в крови клетчатка, которую можно употреблять с яблоками и цельными злаками. Овес заслуживает особенно внимания, так как в нем содержатся очень редкие и полезные вещества, способные ощутимо понижать уровень холестерина в крови. Яблоки помогают контролировать так же уровень сахара.

Очень вкусные и полезные миндальные орехи обязательно должны быть на вашем столе, если вы следите за своим питанием. Большое количество жирных кислот активно выводят «плохой» холестерин, а еще это дополнительный источник тех же ненасыщенных жирных кислот, витамина Е, клетчатки и растительного белка.

Все овощи и фрукты одинаково полезны для всего организма, но для слаженной работы сердечнососудистой системы употребляйте много свежих томатов. В них просто кладезь витаминов и минералов, а такой пигмент как ликопин обладает выраженными антиоксидантными свойствами.

Малина, черника и ежевика отлично укрепляют сосуды благодаря высокому содержанию витаминов С и Р, калию, меди и ацетилсалициловой кислоте. А из заморских гостей на помощь нашему сердцу и сосудам придут авокадо и бананы.

В авокадо содержится много ферментов, которые способствуют усвоению каротиноидов, необходимых для работы сердца. Бананы помогут выдерживать высокие кардионагрузки. Это особенно важно для тех людей, которые страдают одышкой даже во время легких физических нагрузок.

Берегите сердце и сосуды смолоду. Постарайтесь находить время для спорта, мыслите позитивно, а главное – следите за своим питанием. Если вы разнообразите свой рацион вышеперечисленными продуктами, сердечнососудистая система будет работать как швейцарские часы.