



5 продуктов для работы сердца:

1. Рыба

Особенно ценен лосось, однако и такая рыба, как форель, тунец и скумбрия, обладает ценными свойствами – в ней много жирных кислот Омега-3, которые помогают снизить вероятность болезней коронарных артерий. Регулярное употребление рыбы также способно уменьшить риск возникновения инфаркта.

2. Авокадо

Этот фрукт – настоящий дар природы! Прежде всего, благодаря содержащимся в нем полиненасыщенным жирам, он помогает предотвратить развитие проблем с сердцем и сосудами. Во-вторых, калий, присутствующий в авокадо, поддерживает здоровье сердца и помогает справиться со стрессом – одним из ключевых факторов, приводящих к атеросклерозу и ишемической болезни сердца. В-третьих, авокадо способствует снижению кровяного давления и полезен при гипертонии.

3. Брокколи и чеснок

Сульфорапан, содержащийся в брокколи, помогает предотвратить образование атеросклеротических отложений. А чеснок богат активными полезными соединениями (их около 70), и при регулярном употреблении может снизить артериальное давление на 15–20 мм рт. ст.

4. Яблоки

Яблоки – отличный источник флавоноидов – важных веществ для профилактики ишемической болезни сердца и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Они также помогают снизить уровень "плохого" холестерина в крови. Кроме того, их регулярное употребление может уменьшить вероятность развития различных недугов, включая болезни сердца.

5. Грейпфрут

Этот цитрусовый фрукт богат гликозидами, которые не только улучшают пищеварение, но и поддерживают здоровье сердца, а также препятствуют развитию атеросклероза. В грейпфруте также содержится витамин Р, который укрепляет кровеносные сосуды. Не стоит забывать, что он снижает уровень "плохого" холестерина, нормализует давление и уменьшает риск инфаркта миокарда. Попробуйте добавить этот полезный фрукт в свой утренний рацион.