**Здоровье сердца при правильном питании**

Сердце — один из важнейших органов в теле человека, кроме того, оно должно трудиться без остановки и сбоев постоянно. От здоровья сердца зависит много важных аспектов, здоровья организма, в целом.  
Поддерживая сердце, человек сводит к минимуму риски преждевременного наступления серьезных заболеваний, например таких, как [сердечный приступ, инфаркт](https://zdobraz.ru/2018/10/21/serdechnyj-pristup-infarkt/) и т. д. Тем самым снижая риски серьезных негативных последствий для организма, включая летальный исход.

Как же человек может помочь своему сердцу сохранять свое здоровье и нормальную роботу на долгие годы?

Тут следует обратить свое внимание на ЗОЖ. Соблюдение основных принципов [Здорового образа жизни](https://zdobraz.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/) поможет любому человеку сохранить и укрепить свое здоровье, включая здоровье сердце.

Первое что нужно сделать:

* Отказаться от [вредных привычек](https://zdobraz.ru/category/vrednye-privychki/).
* Вести [активный образ жизни](https://zdobraz.ru/sport/)
* Следить за [весом своего тела](https://zdobraz.ru/2018/01/10/problemy-s-izbytochnym-vesom-i-ozhireniem/).
* [Правильно питаться](https://zdobraz.ru/category/zdorovoe-pitanie/).

В этой статье мы рассмотрим, как можно помочь своему сердцу при помощи здорового питания и что для этого нужно.

**Здоровое питание для сердца должно включать в себя употребление:**

* Овощей
* Фруктов
* Цельных зерен
* Мало жирных или обезжиренных молочных продуктов
* Рыбы
* Постного мяса
* Птицы
* Яиц
* Орехов
* Семян
* Соевых продуктов
* Бобовых и растительных масел (кроме кокосовых и пальмовых)

**Необходимо ограничить потребление:**

* [Соли](https://zdobraz.ru/2017/12/15/natrij-vred-i-polza-soli/)
* [Насыщенных и трансжиров](https://zdobraz.ru/zdorovoe-pitanie/poleznye-veshhestva/zhiry/)
* Сахара
* Спирта

**Продукты питания полезные для сердца**

1. **Овощи**: Зелень (шпинат, укроп, петрушка), брокколи, капуста, морковь.
2. **Плоды**: Яблоки, бананы, апельсины, груши, виноград, чернослив.
3. **Цельные зерна**: овсянка, коричневый рис, хлеб или лепешки из цельно-зерновой муки
4. **Маложирные или обезжиренные молочные продукты**: молоко, сыр, йогурт
5. **Продукты богатые протеинами**:  
   -Рыба с высоким содержанием Омега-3 жирных кислот: лосось, тунец, форель (230 грамм в неделю)  
   — Мясо: постная говядина, свиная вырезка  
   — Птица: курица без кожи или индейка  
   -Яйца  
   -Орехи, семена, и соевые продукты  
   -Бобовые: фасоль, горох, чечевица, черноглазый горох, фасоль лима.
6. **Масла и продукты, содержащие в себе много мононасыщенных и полинасыщенных жиров**, способных снизить уровень холестерина в крови и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.  
   Некоторые источники таких масел:  
   -Масло канолы, кукурузное масло, оливковое, сафлоровое, кунжутное, подсолнечное и соевое.  
   -Орехи, такие как грецкие, миндаль, кедровые  
   -Лосось, форель  
   -Семена, такие как кунжут, подсолнечника, тыквы, льна  
   -Авокадо  
   -Тофу.

**Сколько вы должны есть?**

Самое главное, следить за количеством потребляемых калорий, нужно употреблять продуктов столько, чтобы пища обеспечила организм необходимым количеством калорий без излишков.  
Количество калорий, необходимых человеку, зависит от его образа жизни, физической активности, возраста, пола. Подробнее о калориях читайте в [этой статье](https://zdobraz.ru/2018/01/10/problemy-s-izbytochnym-vesom-i-ozhireniem/).

**Что следует ограничить в рационе?**

**1. Соль (натрий).**

Взрослым и детям старше 14-ти лет следует употреблять менее 2300 мг. Натрия в день.  
Детям младше 14-ти лет следует употреблять соли еще меньше. Подробнее в [этой статье](https://zdobraz.ru/2017/12/15/natrij-vred-i-polza-soli/)  
Если вы страдаете от высокого [кровяного давления](https://zdobraz.ru/2018/03/19/vysokoe-krovyanoe-davlenie-arterialnaya-gipertenziya/), потребление соли следует ограничить еще больше.

Несколько советов по выбору и приготовлению пищи:

* [Изучайте этикетки](https://zdobraz.ru/2017/06/10/kak-pravilno-vybirat-produkty-v-magazinah/) продуктов перед покупкой, выбирайте с наименьшим количеством натрия (соли) в составе.
* Выбирайте продукты с низким содержанием соли, восстановленного натрия, или без соли.
* Выбирайте свежие или замороженные продукты без соли вместо маринованных, консервированных, моренных или обработанных мясных продуктов, птицы и овощей.
* Старайтесь готовить пищу самостоятельно и питаться дома. Это поможет вам контролировать количество добавляемой соли.
* При приготовлении, ограничьте использование соусов, смесей.
* Старайтесь не употреблять продукты быстрого приготовления (Лапша, рис)
* Старайтесь использовать травяные приправы вместо соли.
* Обратите внимание на [систему питания DASH](https://zdobraz.ru/2018/04/13/dash/)

**2.**[**Насыщенные и трансжиры**](https://zdobraz.ru/zdorovoe-pitanie/poleznye-veshhestva/zhiry/)

Если вы примете решение следовать плану здорового питания, вам следует:  
Стараться, чтобы доля на насыщенные жиры в количестве ежедневно употребляемых калорий, не превышала 10 процентов. Данные жиры встречаются, в естественном виде, в продуктах животного происхождения, реже — растительного.  
Потребление трансжиров лучше исключить из меню вовсе, или, хотя бы, свести их потребление к минимуму.

Продукты с высоким содержанием вредных жиров:

Насыщенные жиры встречаются в большом количестве в жирном мясе, в домашней птице с кожей, молочных продуктах из цельного молока, масле, сале, кокосовом и пальмовом масле.  
Трансжиры встречаются в продуктах, приготовленных с частично гидрогенизированными маслами. Например: некоторые десерты, попкорн, замороженной пицце, маргарин, сливки для кофе.

Несколько советов для ограничения вредных жиров

* [Изучайте этикетки](https://zdobraz.ru/2018/01/16/zhiry-polza-i-opasnost-dlya-cheloveka/). Замените продукты с высоким содержанием насыщенных жиров на обезжиренные продукты животного происхождения и растительные масла, такие как оливковое или рапсовое.
* В пище с высоким содержанием насыщенных жиров, выше и уровень вредного [холестерина](https://zdobraz.ru/2018/01/29/povyshennyj-holesterin-v-krovi/), который, так же, следует ограничить.
* Исключите, по возможности, продукты с указанными на упаковке в составе трансжирами.
* Некоторые трансжиры содержатся в естественной форме в очень небольших количествах в молочных продуктах и мясе. Продукты с содержанием таких трансжиров не следует исключать из рациона, так как в них содержаться другие необходимые организму вещества.

1. Добавленные сахара.

При правильном питании следует ограничить потребляемые калории, полученные от добавленных сахаров, в ежедневной норме.  
Добавленные сахара не обеспечивают организм необходимыми питательными веществами, если их ограничить, вы можете выбрать, на замену, продукты которые могут содержать данные вещества. К тому же, вам будет легче оставаться в необходимом коридоре ежедневного потребления калорий.  
Некоторые продукты, такие как фрукты, содержат натуральные сахара. Добавленные сахара не встречаются в естественной форме в пищевых продуктах, они используются для искусственного подслащения продуктов и напитков.  
**Несколько примеров использования добавленных сахаров**: коричневый сахар, кукурузный сироп, декстроза, фруктоза, глюкоза, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, сахар-сырец и сахароза.

*На сладкие напитки приходится примерно половина от общего количества добавленных сахаров во всех продуктах, употребляемых всеми людьми на планете.*

Примеры продуктов с добавленными сахарами:

* Подслащенные напитки: безалкогольные напитки, соки, фруктовые напитки, лимонады, подслащенные чай и кофе, [энергетические напитки](https://zdobraz.ru/2020/02/10/vred-jenergeticheskih-napitkov/) и т. д.
* Закуски и сладости: мучные десерты, такие как торты, пироги, печенье, пирожные, пончики, молочные десерты, пудинги, конфеты, джемы, сиропы и сладкие начинки.

Несколько советов:

* Выбирайте не сладкие или цельные фрукты для закусок и десертов.
* Выбирайте напитки без добавления сахара. Например: вода, обезжиренное молоко, 100% фруктовый или овощной сок.
* Старайтесь ограничить потребление добавленных сахаров, употребляя меньше сладких напитков, закусок, десертов.

1. [Алкоголь](https://zdobraz.ru/2017/12/27/zloupotreblenie-alkogolem/)

Если вы употребляете алкогольные напитки, необходимо ограничить количество их употребления.  
Мужчины должны выпивать не больше 2-х алкогольных напитков в день, а женщины-не более одного.  
Один напиток примерно:

* 340 мл пива с содержанием спирта в пределах 5%
* 140 мл вина с содержанием спирта 12%
* 43 мл крепкого алкоголя 40% спирта

Если вы употребляете слишком много алкоголя, у вас могут проявиться негативные симптомы:

* Подняться слишком сильно [кровяное давление](https://zdobraz.ru/2018/03/19/vysokoe-krovyanoe-davlenie-arterialnaya-gipertenziya/) и уровни триглицеридных жиров в крови.
* Будет превышена дневная норма потребляемых калорий, что может привести к [ожирению](https://zdobraz.ru/2018/01/10/problemy-s-izbytochnym-vesom-i-ozhireniem/)
* Может развиться [сердечная недостаточность](https://zdobraz.ru/2018/10/02/serdechnaja-nedostatochnost/)
* Усугубить сердечную недостаточность для людей с кардиомиопатией.

Если вы не пьете, не следует начинать. Не следует употреблять алкоголь беременным женщинам, людям до 21 года, принимающим некоторые лекарства, или имеющих некоторые медицинские ограничения, включая [сердечную недостаточность](https://zdobraz.ru/2018/10/02/serdechnaja-nedostatochnost/).  
Помните, что в алкоголе много калорий и их количество зависит от типа алкогольного напитка.

Старайтесь питаться правильно и вести здоровый образ жизни. И помните, всего должно быть в меру, не следует доводить простые вещи до абсурда, этим вы себе только навредите.

* Ешьте в меру
* Занимайтесь спортом в меру
* Работайте в меру
* Отдыхайте в меру
* Не ограничивайте себя, в чем либо, сверх меры
* И т. д.  
  **И ваш организм ответит вам отменным здоровьем**

ИСТОЧНИК: <https://zdobraz.ru/2018/07/29/zdorovoe-serdce-pravilnom-pitanii/>