

Чем «кормить» сердце

Работа сердца зависит от множества факторов: генетики, настроения, времени суток, самочувствия. В наибольшей степени на работу сердца влияет наш рацион. Еда — практически единственная составляющая сердечного здоровья, на которую может повлиять сам человек. Наш консультант - врач-кардиолог регионального амбулаторного центра по лечению пациентов с хронической сердечной недостаточностью Тульского областного кардиологического диспансера Мезенцева Елена Викторовна.



- Нет однозначно «полезных» и «вредных» продуктов для сердца. Пища должна быть разнообразной, потому что ни в одном виде продуктов нет всего набора необходимых для организма веществ. Здоровое питание — это не строгая диета, а разнообразный рацион с правильным балансом между различными компонентами пищи. Главное правило — поменьше соли и трансжиров (оба этих неполезных компонента присутствуют, например, в готовой еде из серии «только разогреть»). Но все же существуют чуть более полезные для сердца продукты, которые хорошо бы включить в рацион каждого человека, желающего прожить долго.

Фрукты, овощи, рыба, бобовые - эти продукты полезны для сердца.

2-3 ПОРЦИИ РЫБЫ В НЕДЕЛЮ

Одна порция — это примерно 100 г филе рыбы. Есть можно любую рыбу, которая нравится, но все же предпочтительнее стоит отдавать жирной океанической рыбе (из-за высокого содержания в ней Омега-3-полиненасыщенных жирных кислот, оказывающих кардиопротективное действие). Рыбу жирных сортов нужно есть не менее одного раза в неделю. Содержащийся в ней рыбий жир снижает уровень «плохого» холестерина. Жирная рыба — это сельдь, скумбрия, сайра, сардины, палтус, лосось, килька, тунец, сиг, толстолобик. Если трудно готовить свежую рыбу, можно даже использовать консервированную (но не копченую) скумбрию, сайру, сардины, сельдь, тунец в собственном соку. Например, регулярно готовить популярный во многих странах салат с тунцом.

ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ - ГЛАВНОЕ, БОЛЬШЕ?

Многим кажется, что рекомендуемые 500 граммов овощей и фруктов в день



— слишком много. Но давайте попробуем прикинуть:

500 грамм - это всего лишь 5 больших яблок. Конечно, более сбалансированным и разнообразным будет такое примерное меню на день:

- 1 среднее яблоко (100 г),
- 1 банан или апельсин или ложка сухофруктов (100 г),
- 1 средний помидор и 1 небольшой огурец (100 г),
- 1 небольшой перец и зеленый салат, зелень (100 г),
- 3 столовые ложки с горкой тушеных овощей, например, капусты (100 г).

Итого — 500 г овощей и фруктов. Для здоровья необходимо, чтобы хотя бы половина овощей в день была.

Путь к сердцу сырой. Тем более, что у продуктов, не прошедших тепловую обработку, сохраняются в неизменном виде витамины и ниже гликемический индекс (способность повышать уровень сахара в крови - прим. ред.).

Если вы привыкли есть очень мало овощей и фруктов, менять рацион надо постепенно: изменения должны прийти по вкусу, иначе они не станут постоянной привычкой. Попробуйте новые рецепты овощных блюд, добавляйте ягоды и фрукты в привычную утреннюю кашу, мюсли или йогурт. Берите овощи

или фрукты с собой на работу: банан, яблоко, стеблевой сельдерей или очищенную морковь. Используйте их в качестве перекусов.

ПОЛЮБИТЕ БОБОВЫЕ

Практически все бобовые полезны, так как содержат много клетчатки, растительных белков, а также витамины, микроэлементы, и при этом имеют низкий гликемический индекс, а при регулярном употреблении могут снижать уровень «плохого» холестерина и глюкозы в крови. Именно поэтому их рекомендуют пациентам с сахарным диабетом.

Старайтесь, чтобы в вашем рационе хотя бы раз в неделю присутствовало блюдо из бобовых.

Нельзя нагружать желудок за 2-3 часа до сна.

СЛОЖНЫМ УГЛЕВОДАМ - ЗЕЛЕНый СВЕТ

Сложные углеводы не только позволяют дольше сохранить чувство сытости, но и помогают работе кишечника. Сложные углеводы содержатся в крупах (гречневой, ячневой, овсяной, перловой, пшенной, булгуре), коричневом нешлифованном рисе, цельнозерновых макаронных изделиях и хлебе, бобовых

(нут, фасоль, горох, чечевица), кукурузе и фруктах (яблоки, груши, сливы, цитрусовые, ягоды).

Что стоит готовить реже:

Белый (шлифованный) рис, манную крупу, геркулес быстрого приготовления - это рафинированные продукты, которые имеют высокий гликемический индекс и содержат не так много полезных веществ.

НЕ ЕШЬТЕ ЗА 2-3 ЧАСА ДО СНА

Доказано, что люди, потребляющие наибольшее количество калорий на ужин, гораздо чаще страдают ожирением. Среди возможных механизмов — снижение чувствительности тканей к инсулину в конце дня и изменение его синтеза в течение суток. Для снижения риска развития ожирения последний прием пищи рекомендуется не позже чем за 2—3 часа до сна. Основную долю калорий стоит потреблять с утра и в обед, а вечером ограничиться легким ужином.

ВМЕСТО ВЫВОДА

Золотые правила питания:

- 250 г овощей и 250 г фруктов каждый день.

- Не менее 30 минут физической активности каждый день (даже полчаса быстрой ходьбы - уже хорошо, а еще лучше сочетать ходьбу с другими аэробными тренировками на свежем воздухе, например, игрой в теннис, ходьбой на лыжах, а также плаванием).

- Отказ от курения и ограничение алкоголя.

- Здоровый сон: не менее шести, но не более девяти часов в день. Слишком короткий (менее 6 часов за ночь), и слишком длительный сон (более 9 часов за ночь) ассоциированы с увеличением риска инфаркта (на 20% и 34%, соответственно).

- Контроль за ключевыми показателями: массой тела и окружностью талии, уровнем артериального давления, уровнем холестерина и сахара в крови.

Чем здоровее питание, тем легче поддерживать все перечисленные показатели в пределах нормы. И на самом деле не так сложно ввести в свой рацион полезную пищу, если знать простые правила.

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики

Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 77-30-84 Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4
 телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62 т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ