Что полезно сердцу?

Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества и умственные способности.

Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов, и определяется на 20% средой обитания, 20% наследственностью, 50% определяется образом жизни и 10% его зависит от системы здравоохранения.

Сегодня мы поговорим о питании и витаминах с **врачом-кардиологом Тульского областного кардиодиспансера Анной Алексеевой.**

На здоровый образ жизни влияет множество факторов: правильное питание, отказ от вредных привычек, введение в режим дня регулярных физических нагрузок, а также умение управлять стрессом. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, все это – необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

Витаминами невозможно запастись впрок - организм должен получать их с пищей ежедневно. Весной об этом особенно важно помнить. После зимы наше тело и так испытывает стресс из-за нехватки полезных веществ. Это нередко сказывается как на общем самочувствии, так и на состоянии кожи, волос и ногтей. Самое время отнестись к себе с особенной заботой и вниманием.

К счастью, в современном мире мы можем вдоволь радовать организм вкусными фруктами и овощами круглый год. Те дни, когда начало весны было самым «голодным» сезоном, остались далеко позади. Сейчас нам в любое время доступны даже тропические бананы, ананасы и авокадо, полные витаминов и минералов.

ПРОБУЕМ НОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Наполнить свой рацион микро- и макроэлементами помогут овощи. Как и в марте, по-прежнему актуальны белокочанная и цветная капуста, лук-порей, ревень, редис. Не забываем также про морковь и свеклу. Хотя слишком налегать на них не стоит — у этих корнеплодов высокий гликемический индекс, поэтому они могут способствовать накоплению жира.

В апреле в рацион можно добавить спаржу. В 100 г насчитывается всего 20 ккал, при этом в побегах много калия и витамина А, который необходим почкам. Высокое содержание клетчатки, в свою очередь, поможет наладить работу пищеварительной системы.

Фенхель – популярный ингредиент средиземноморской, французской и итальянской кухни – тоже содержит немало полезных веществ. Особенно много в нем витаминов С, РР и А, есть цинк, фосфор, марганец и кальций. В 100 г свежих листьев этого растения, похожего одновременно на сельдерей и укроп, содержится 27 мкг фолатов, необходимых для синтеза ДНК и деления клеток. А беременным стоит обратить внимание на фенхель в качестве природного источника фолиевой кислоты.

Салатный цикорий является отличным средством для профилактики онкологии прямой кишки, полости рта, легких и мочевого пузыря. Он богат витаминами А, С, железом, фосфором, кальцием, хлором и калием. Эти вещества также помогают бороться с гипертонией и сердечными заболеваниями. Магний, который тоже содержится в листьях, способствует выработке многих ферментов. А благодаря витаминам группы В салатный цикорий благотворно влияет на нервную систему.

СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ

Традиционно зелень воспринимается как приправа к основным блюдам. Но она с легкостью может играть и главную роль в салате и даже гарнире. Такой потенциал есть, например, у водяного кресса. В его острых листочках, по вкусу напоминающих горчицу, много железа и йода, а также других полезных веществ. Благодаря сбалансированному витаминно-минеральному составу врачи-диетологи рекомендуют есть этот салат во время реабилитации после изматывающих организм длительных болезней и сложных операций. Советуют водяной кресс и людям с ожирением или диабетом.

Настоящая находка для тех, кто ведет здоровый и активный образ жизни, – кресс-салат. Он тоже напоминает на вкус горчицу или хрен. В 100 г его листьев всего 32 ккал, а вот витаминов А, Е, С, К и группы В довольно много. Кроме того, в этой зелени содержатся холин, ниацин, фолиевая кислота, йод. Полезные вещества, которыми богат кресс-салат, благотворно влияют на память и когнитивные способности, помогают улучшить сон и настроение. А за счет мочегонного эффекта снижается нагрузка на почки. Позитивные изменения заметны и на коже: воспаления уменьшаются, следы угрей заживают быстрее.

Листовой салат еще менее калорийный, чем кресс-салат: всего 16 ккал на 100 г. Зато какой богатый у него состав! Витамины С, РР, Е, К, группы В, бета-каротин, калий, магний, хлор, кальций, сера, фосфор, цинк, селен, железо – это далеко не полный перечень полезных веществ, содержащихся в каждом листочке. Добавить это растение в рацион стоит, чтобы укрепить кости и зубы, почистить кровь, отрегулировать уровень сахара. А еще эта зелень благотворно влияет на кожу.

В общем, совсем недаром популярна шутка, что из листового салата состоит завтрак фотомодели.

Шпинат, напротив, удивительно питателен для зелени – больше легкоусвояемого растительного белка содержат только молодой горох и фасоль. При этом он обладает небольшой калорийностью и низким гликемическим индексом, подходит для людей с диабетом и ожирением. Благодаря высокому содержанию клетчатки кишечник будет работать лучше. Кроме того, эта зелень – рекордсмен по содержанию калия, железа и марганца, поэтому ее особенно рекомендуют пациентам с малокровием и тем, кто восстанавливается после болезни. Также в листьях шпината немало йода, что позволяет восполнять дефицит этого микроэлемента в организме. Наконец, эта зелень обладает легким противовоспалительным, слабительным и мочегонным действием, благодаря чему помогает снять отеки. А пожилым шпинат поможет снижать утомляемость глаз и поддерживать сетчатку здоровой.

СОЛНЦЕ В ТАРЕЛКЕ

Цитрусовые содержат витамины А, В1 и В2, D, К, Р, РР, кальций, калий, железо, бета-каротин, органические кислоты, клетчатку, фруктозу, сахарозу и другие полезные вещества. Эти фрукты отлично помогают поддерживать обмен веществ и мешают накапливаться в крови вредному холестерину. Эти свойства характерны для всех плодов этой группы. Вместе с тем, каждый вид цитрусовых имеет свои особенности.

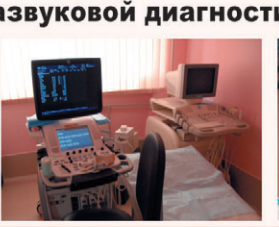
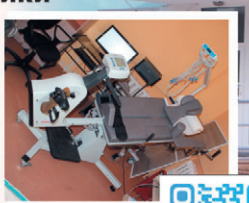
Например, в любимых многими апельсинах высокий уровень пектина и клетчатки, полезных при заболеваниях желудка и кишечника. Они обволакивают слизистую и способствуют ускорению перистальтики, питают микрофлору. Кроме того, эти фрукты – одни из рекордсменов по содержанию витамина С, который так нужен для укрепления иммунитета, ослабленного после зимы.

Половину суточной потребности в витамине С можно получить и из двух столовых ложек лимонного сока.

Пользоваться этим стоит ради того, чтобы быть не только здоровым, но и красивым. Регулярным порциям аскорбиновой кислоты будут рады кожа, волосы и ногти. А провитамин А позволяет поддерживать и даже улучшать зрение у пожилых, не говоря уже о людях, которые много времени проводят за компьютером.

Эфирные масла грейпфрута помогают справиться с головной болью и нервозностью. А еще его плоды – верные союзники тех, кто хочет сжечь лишние калории. В них содержатся вещества, ускоряющие метаболизм. Полезен этот фрукт и людям с диабетом, атеросклерозом и повышенным давлением, которым нужно следить за холестерином и уровнем сахара в крови.

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.
Лиц. Рег. номер в ЕРУП: Л041-01187-71/00363986, https://www.roszdravnadzor.gov.ru/services/licenses (ЛО-71-01-002302 от 23.10.2020 выд. минздравом ТО) На правах рекламы.
✓ 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
т. (4872) 77-04-08
www.tulagb13.ru
телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА