

## ***Какие продукты особенно полезны для сердца?***

Для здоровья сердца важно включать в рацион продукты, богатые калием, магнием, антиоксидантами, клетчаткой и полезными жирами. Вот основные из них:

- Жирная рыба (лосось, скумбрия, сельдь, тунец) — источник омега-3 жирных кислот, которые снижают уровень «плохого» холестерина, уменьшают воспаление и риск образования тромбов. Рекомендуется есть рыбу 2–3 раза в неделю.
- Орехи и семена (грецкие орехи, миндаль, фисташки, семена льна) — содержат полезные жиры, магний, клетчатку и антиоксиданты. Они помогают снижать уровень холестерина и защищают сосуды.
- Овощи и зелень (шпинат, петрушка, брокколи, свёкла, морковь) — богаты калием, магнием, антиоксидантами и витаминами, которые поддерживают нормальное давление и укрепляют сосуды.
- Фрукты и ягоды (бананы, курага, апельсины, черника, вишня) — содержат калий, магний, пектин и антиоксиданты. Эти вещества помогают контролировать давление, снижают воспаление и защищают сердце.
- Цельнозерновые продукты (овсянка, гречка, бурый рис, ячмень) — содержат клетчатку и витамины группы В, которые способствуют снижению холестерина и поддержанию стабильного уровня сахара в крови.
- Бобовые (фасоль, чечевица, горох) — богаты клетчаткой и магнием, помогают контролировать уровень холестерина и сахара.
- Авокадо — содержит полезные жиры и калий, способствует снижению «плохого» холестерина и поддержанию нормального давления.
- Оливковое масло — источник антиоксидантов и мононенасыщенных жиров, защищает сосуды и снижает воспаление.
- Молочные продукты с низким содержанием жира (йогурт, творог) — содержат кальций и калий, полезны для давления и сосудов.

### **Как готовить и сочетать?**

- Лучше варить, запекать или готовить на пару.
- Сочетайте рыбу и мясо с овощами и зеленью.
- Ограничьте соль, сахар, жареное и жирное.

Включая эти продукты в ежедневное меню, вы поможете своему сердцу работать дольше и лучше.