**Продукты полезные для сердца**

Главная причина, по которой заболевания сердечно-сосудистой системы (ССЗ) занимают лидирующее место среди причин смертности населения в нашей стране — это современный образ жизни. Курение, злоупотребление алкогольными напитками, неправильное питание, где царствует фаст-фуд и полуфабрикаты, отсутствие должного количества витаминов в пище в сочетании с излишним сахаром, солью и жиром — все это негативно сказывается на здоровье сосудов, давлении и, как результат, приводит к серьезным проблемам с сердцем.



Сердце — важнейший орган человека. Не все знают, что правильное питание способно предотвратить множество заболеваний сердца, а некоторые продукты могут улучшить работу сердечной мышцы. Так какие они — полезные продукты для сердца и сосудов?

1. Овощи, особенно зеленые, такие как шпинат, зеленый горошек и капуста - содержат много антиоксидантов, которые полезны для здоровья сердца.

2. Фрукты, особенно цитрусовые, ягоды и киви, содержат витамин С, который помогает улучшить работу сердца и снизить уровень холестерина.

3. Рыба, особенно лосось, сардины и скумбрия, содержат омега-3 жирные кислоты, которые связаны с низким уровнем холестерина и предотвращением болезней сердца.

4. Гречка - содержит магний, который помогает снизить уровень холестерина и улучшает работу сердца.

5. Нежирные молочные продукты, такие как обезжиренное молоко и йогурт, содержат кальций и витамин D, которые помогают укрепить костную ткань, а также улучшают работу сердца.

6. Оливковое масло - содержит мононенасыщенные жирные кислоты, которые способствуют снижению уровня холестерина и улучшению работы сердца.

7. Орехи и семена, такие как миндаль, кедровые орехи, лесные орехи и семена льна, содержат важные питательные вещества, которые помогают улучшить здоровье сердца, включая омега-3 жирные кислоты и магний.