

Наш щоденний раціон безпосередньо впливає на роботу серцево-судинної системи, зокрема на еластичність судин, рівень артеріального тиску та холестерину тощо. До Всесвітнього дня серця, який відзначають щорічно 29 вересня, розповідаємо, які харчові звички допоможуть підтримати здоров'я серця.

Як харчуватися, щоб підтримати здоров'я серця

Щоб підтримати здоров'я серцево-судинної системи, варто дотримуватися принципів тарілки здорового харчування. Овочі та фрукти різних видів і кольорів мають становити значну частину щоденного раціону. ВООЗ рекомендує дорослим споживати щонайменше 400 г на день. Ці продукти містять, зокрема, флавоноїди та антиоксиданти, які сприяють покращенню функції внутрішньої оболонки судин (ендотелію) й зниженню артеріального тиску.

Сніданок має бути збалансованим і складатися з:

цільнозернових продуктів: вівсяної, гречаної або іншої каші, продуктів з висівками тощо. Вони містять більше клітковини та повільніше засвоюються, ніж рафіновані зернові й солодкі сніданки, тому запобігають різким коливанням рівня цукру в крові й дають довше відчуття ситості;

білків: яєць, кисломолочного сиру, нежирного м'яса. Поєднання білкових продуктів із цільнозерновими продуктами та овочами допомагає зробити прийом їжі збалансованим і сприяє більш плавному підвищенню рівня глюкози в крові;

корисних жирів: горіхів, насіння льону, слабосоленої червоної риби або оселедця, твердого сиру тощо.

Обід також варто формувати за принципом збалансованої тарілки. До нього можна додати продукти, що містять калій та магній, які забезпечують стабільний серцевий ритм: печену картоплю, зелень, горіхи, авокадо тощо. Ці продукти багаті на мікроелементи, які можуть допомогти судинам зменшити тонус і знизити артеріальний тиск.

Вечерю краще зробити легкою — наприклад, птиця або риба й овочевий гарнір. Важка, жирна їжа довше засвоюється й може погіршувати якість сну, а також сприяти підвищенню артеріального тиску та частоти серцевих скорочень в нічний час, що негативно впливає на здоров'я серця. Уникайте солоних продуктів (чипсів, сухариків, солінь) — надлишок натрію може сприяти підвищенню артеріального тиску, затримці рідини в організмі та появі або збільшенню набряків. ВООЗ рекомендує дорослим споживати не більше 5 грамів солі на день.

ДУ «Кіровоградський обласний
центр контролю та профілактики
хвороб МОЗ України»
Кропивницький районний відділ
Кам'янецьке відділення
відділення епідеміологічного
нагляду та профілактики неінфекційних хвороб