

Хотите иметь здоровое сердце? Для нормальной работы сердца важна подвижность, а также употребление в пищу полезных продуктов. Что же нужно употреблять в пищу, чтобы сердце было здоровым? Сегодня мы поговорим о том, что за продукты должны быть у вас на столе, чтобы сердце работало без перебоев.



Да, и помимо правильного питания не забывайте регулярно делать [мониторирование экг холтер](#). Это контроль сердечного ритма сердца в течение 24 часов. Этот безболезненный метод исследования позволяет быстро определить всевозможные патологии сердца и сделать шаги по их устранению.

1) Овсянка весьма полезна для сердца, ведь она понижает содержание плохого холестерина в крови и держит на нормальном уровне сахар.

2) Кофе и чай ставят защиту от развития диабета второго типа, часто вызывающего заболевания сердца. Те, кто выпивает три-четыре чашки кофе или чая уменьшают на четверть риск возникновения диабета. Кофе без содержания кофеина тоже

эффективен в это плане.

3) Вишни имеют полезные вещества для сердца и сосудов. Также в них содержатся антоцианы. Это антиоксиданты, защищающие кровеносные сосуды.

4) Кайенский перец предотвращает выброс инсулина в кровь после приема пищи. Острая специя в еде снижает уровень инсулина у человека с большой массой тела.

5) Йогурт без жира. Это калий и кальций, а в обезжиренном варианте его значительно больше. Обезжиренные продукты из молока контролируют кровяное давление.

6) Семена льна имеют очень полезные для сердца и сосудов элементы. Они являются источником полиненасыщенных жирных кислот.

7) Голубика и черника. Черника имеет антоцианы, придающие ей синий цвет. Они представляют собой антиоксиданты, которые защищают и восстанавливают от повреждений клетки. Черника способна улучшать метаболизм и снижать хроническое воспаление. Вообще в этой ягоде очень много полезных веществ. Например, антиоксидант эллаговая кислота, лютеин, бета-каротин, витамин С, калий и магний, фолиевая кислота, клетчатка.