

## Рационально питайтесь

- Придерживайтесь калорийности рациона, чтобы поддерживать нормальный вес.

- Не употребляйте в пищу «плохие» жиры – источник лишнего холестерина, приводящего к атеросклерозу – бараньего и говяжьего жира, свиного сала, жирных сортов мяса и птицы, субпродуктов, копченостей. Ограничьте или полностью откажитесь от употребления в пищу продукции комбинатов быстрого питания, фаст-фудов, особенно среди детей

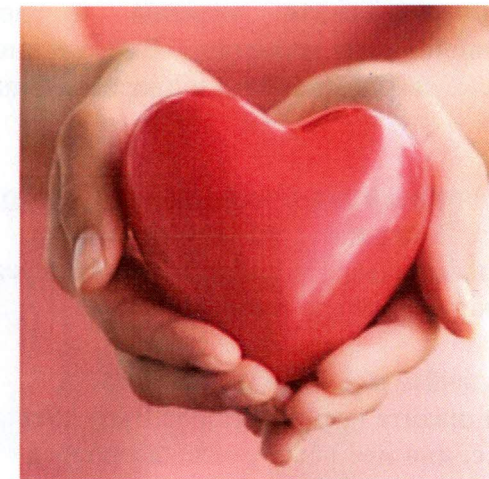
- Употребляйте в достаточном количестве «хорошие» жиры. Это полезные для сердца жиры, класса Омега-3, содержащиеся в жирной морской рыбе (скумбрия, сельдь иваси, сардина). Есть и «хорошие» растительные жиры, препятствующие развитию атеросклероза и улучшающие свертываемость крови. Они содержатся в растительных маслах: оливковом, подсолнечном, рапсовом, льняном.

- Выбирайте полезные для работы сердца продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Они являются «метлой» для кишечника – удаляют лишний холестерин. Это все овощи и фрукты, особенно капуста, фасоль, малина, черника. Если вы или ваш ребенок сладкоежка – вместо шоколада съешьте сладкий фрукт.

- Ограничьте употребление натрия (поваренная соль). Это поможет поддерживать нормальное артериальное давление. Соль и так уже добавлена во многие продукты – полуфабрикаты, готовые соусы, консервы. А вот калий очень полезен для нормальной деятельности мышц, в том числе сердечной мышцы. Богаты калием сухофрукты, тыква, печеный картофель. Еще один защитник сердца – магний. Этот элемент в большом количестве содержится в свекле, моркови, болгарском перце, смородине.



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РОДНИКОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»



## Секреты здорового сердца

2016 год

