

Диета для сердца: что есть, чтобы «пламенный мотор» работал без поломок?

Диета для сердца – не пустые слова. Кто-то когда-то решил, что дорога к сердцу пролегает именно через желудок, и с тех пор все по поводу и без повторяют эту мысль. Основания для этого утверждения и в самом деле есть – диета оказывает огромное влияние на работу сердца. Особенно в тех случаях, когда наш моторчик начал барахлить.



Диета для сердца помогает снизить риск развития уже имеющихся неполадок с сердечно-сосудистой системой, а также предотвратить любые сердечные неприятности и болезни. За исключением, пожалуй, только проблем амурного характера...

Диета для сердца – в чем суть?

Так называемая [диета 10](#) для сердца — иными словами кардиотрофическое питание — помогает уменьшить не только симптомы и развитие сердечных недугов у больных людей, но и значительно снизить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей абсолютно здоровых. Врачи-кардиологи нередко отмечают, что порой диета для сердца приводит к кардинальным улучшениям в состоянии здоровья их пациентов. За счет чего это происходит? И какие [полезные продукты для сердца](#) следует включить в свой ежедневный рацион, а о каких следует забыть навсегда?

Что следует исключить из питания?

- **Алкоголь.** Но сразу оговоримся – табу накладывается именно регулярное выпивание, что отнюдь не исключает употребления пары бокалов сухого вина по случаю какого-либо торжества.
- **Соль.** Невзрачные на вид кристаллы соли могут оказывать весьма пагубное влияние на сердце. Ведь большинство сердечно-сосудистых недугов возникает отчасти по причине нарушения водно-солевого баланса. Как только содержание солей натрия в организме превышает норму, клетки тканей и органов начинают

накапливать излишки воды, что приводит к отекам и оказывает чудовищную нагрузку на сердечную мышцу и сосуды. Сведите потребление соли к 5 г в сутки – этого вполне достаточно, чтобы еда не казалась пресной, но при этом не оказывалось чрезмерное давления на сердце. Кроме чистой соли, исключить из диеты для сердца придется и традиционно соленые продукты: копчености, полуфабрикаты, рыбные консервы, квашенные и маринованные овощи.

- **Вода.** Ограничить потребление воды – не значит прекратить пить ее вовсе. Но о традиционных 2,5 литрах, рекомендуемых диетологами, придется забыть. Кардиологи советуют – общее количество жидкости (включая супы, чай и прочие) для сердечников не должно превышать 1 литра в сутки.
- **Жирные продукты.** Обычно врачи советуют вовсе исключить жирные яства из рациона, но в действительности логичнее и приятнее применять в диете для сердца принцип замещения: вместо свинины и говядины ешьте телятину и птицу, десерты выбирайте не с заварным кремом, а с легким йогуртовым, вместо стейка заказывайте в ресторане коктейль из морепродуктов.
- **Кофеиносодержащие напитки.** Любые тонизирующие напитки — кофе, энергетики, крепкий чай — нежелательны для сердца. Вместо них лучше и полезнее употреблять минеральную воду, морс, травяные чаи.

Питание для сердца:

Однако, основной принцип кардиодиагностики не в том, чтобы держать сердце в черном теле, акцентируя внимание исключительно на запрещенных продуктах. Наоборот – сосредоточиться следует именно на тех полезных веществах (входящих в состав продуктов питания), которые заставляют работать «пламенный мотор» долго и без сбоев. К ним относятся:

- **Калий и магний.** Первый обеспечивает нормальный сердечный ритм, второй – способствует расширению сосудов, питающих сердце кровью, насыщенной кислородом. Калий в избытке содержится в черносливе, кураге, цитрусовых, орехах, картофеле, гречке, клюкве. Магнием богаты морская капуста, цельнозерновой хлеб, пшенная крупа, петрушка.
- **Белок.** Как известно, белок является строительным материалом для мышц, в том числе и для миокарда. Именно поэтому белок крайне важен в кардиотрофическом питании. Белком богаты обезжиренное молоко и творог, рыба и нежирное мясо.
- **Сложные углеводы.** Имеются ввиду не те углеводы, которые содержатся в тортах и плюшках, джемах и чипсах, а те, что действительно являются источником энергии для нашего организма. Здоровые углеводы содержатся в цельнозерновых продуктах, крупах и бобовых.

Если забота о сердце — ваша головная боль и причина беспокойства, первое, с чего стоит начать, — с перехода на диету для сердца. Тем более, что в ней достаточно места для кулинарных открытий и экспериментов. Ухаживайте за вашим сердцем со вкусом и удовольствием!