

#ЗахистиСерце



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



ПРОДУКТИ,  
КОРИСНІ ДЛЯ СЕРЦЯ

Чарівних продуктів, які цілком знімають якесь питання зі здоров'ям чи красою, не існує. Є більш і менш корисні харчі, є досить шкідливі, та миттєвого й помітного ефекту жодні з них не мають. Наша задача – у переважній більшості життєвих ситуацій обирати якнайздоровішу опцію. Пропонуємо вам перелік харчів, багатих на потрібні для серця поживні речовини, та їхні оптимальні способи приготування.

**Зелена городина.** Якщо якийсь харч зелений, значить, у ньому є пігмент хлорофіл. А в хлорофілі є магній – мікроелемент, також потрібний для здорового тиску і скорочень серця. Броколі, зелена цибуля, горошок, шпинат, листова капуста (кейл) – прекрасні джерела магнію. Найкраще це тушкувати чи додавати їх у суп – так магній нікуди не «втече» у процесі приготування.

**Жирна риба** (оселедець і скумбрія). Що більше жирних кислот омега-3, то кращі шанси мати адекватний рівень холестеролу і протидіяти непотрібному запаленню в тілі. Обирайте слабосолений оселедець або вимочуйте його у воді чи молоці, і беріть до печеної картоплі. Скумбрію ж можна просто запекти з коренеплодами.

**Ягоди** (смородина, порічки, ожина, малина, полуниця). Якщо плід яскравий, значить, він багатий на антиоксиданти. Якщо дуже спростити, ягоди в раціоні діють на непотрібне запалення в судинах, як порошок з вогнегасника – на полум'я. Їжте ягоди свіжими чи замороженими, а якщо консервуєте, то достатньо стерилізувати їх у власному соку, без цукру.

**Волоські горіхи.** Це прекрасне джерело жирних кислот омега-3, клітковини й білка. Горіхи не треба смажити і не варто чистити наперед – це убереже жири від прогоркання. Чищені горіхи краще промити.

**Гарбузове насіння.** Це і антистрес, і джерело жирних кислот омега-3. Їжте сирими.

**Гарбузи, помідори, морква.** Усі гарячі кольори свідчать про вміст каротиноїдів чи лікопенів – пігментів, які також гасять зайве запалення. Ці пігменти розчиняються тільки в жирах і при цьому добре переносять термічну обробку. Тому можете тушкувати,

відварювати, додавати в супи. Гарбузове пюре може бути основою для тіста на запіканку.

**Буряк.** Це джерело – о ні! – нітратів, потрібних – та невже? – для здоров'я судин. Нітрати стають сировиною для виробництва в судинах оксиду азоту, який судини і розширює, що знижує тиск. Так само діє речовина силденафіл – активний компонент препаратів для ерекції. До речі, іншим джерелом нітратів та амінокислоти цитруліну, яка теж помічна при розширенні судин, є кавуни та їхнє насіння. Буряки зручно запікати у фользі, чи тушувати прямо на пательні, поєднувати з горіхами, насінням, оселедцем, шпинатом та гарбузом.

Як ви бачите, в Україні є всі харчі, потрібні для здоров'я серця. Обирайте їх та готуйте у здоровий спосіб!

*За інформацією МОЗ.*