Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики поликлиники



Понятно, что свежие овощи, фрукты, ягоды- вне конкуренции. А что ещё?

***жирная рыба.** Такие виды, как лосось, тунец, скумбрия, форель, содержат много жирных кислот омега-3, снижая риск заболевания коронарных артерий.

***горький шоколад.** 10г в сутки помогают стабилизировать давление и снизить уровень холестерина. содержание какао-бобов должно быть не менее 70%.

***кофе.** Гипертоникам с ним нужно быть осторожными. А гипотоникам такой природный стимулятор просто полезен, он дает бодрость и тонизирует.

***оливковое масло.** В нем природные антиоксиданты- витамины А и Е, которые защищают сердце.

***орехи.** Содержат те же незаменимые жирные кислоты. Больше всего их в кедровых, грецких орехах и миндале. Полезны и арахис, и семечки. Главное- не переедать, помня о высокой калорийности.

***зерновые каши.** Клетчатка препятствует усвоению холестерина, поступающего с едой. Полезны цельные, необработанные крупы: пшено, бурый рис, овсянка, ячмень, гречка, кукуруза. Гречка содержит к тому же содержит рутин, укрепляющий сосуды.

***бобовые.** В красной фасоли и чечевице много калия, клетчатки, железа и фолиевой кислоты. Большое содержание белка при полном отсутствии жира- удачное сочетание,

полезное для сердца.