

Сохрани сердце здоровым!

29 сентября
Всемирный

день
сердца



ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0



Девизом международного праздника стал афоризм: Сердце для жизни! Как же предотвратить развитие грозных сердечно-сосудистых заболеваний, уносящих ежегодно жизни около 17 с половиной миллионов человек? Врачи дают простые и внятные рекомендации:

- откажитесь от табакокурения и злоупотребления алкогольными напитками;
- больше двигайтесь: хотя бы получасовые физкультурные нагрузки каждый день существенно снижают риск инфаркта и инсульта;
- сбросьте лишний вес, усиливающий нагрузку на сердце и сосуды, вызывающий боли за грудиной, одышку и аритмию при движении;
- отдайте предпочтение сбалансированному рациону: 15 % белков (наполовину растительных, наполовину животных), 30 % жиров (60 % из них – растительные), около 50 % углеводов (95 % из них должны относиться к сложным углеводам – злаки, макароны). Налегайте на растительную клетчатку, овощи, фрукты, ягоды, а сладостям и выпечке скажите «нет», ведь именно они одна из главных причин воспаления в сосудистых стенках и отложения на них холестерина в бляшек;
- избегайте стресса, он способствует выбросу адреналина, вызывающего учащённое сердцебиение и спазмы сосудов, гипертензию и изнашивание миокарда;
- принимайте натуральные витамины для сердца, поддерживающие его работу в норме;
- регулярно раз в год посещайте кардиолога.