

КАКИЕ
ВИТАМИНЫ
И ПРОДУКТЫ
ПОМОГУТ
ПОДДЕРЖАТЬ
ЗДОРОВЬЕ
СЕРДЦА



ВИТАМИН Р

увеличивает эластичность сосудов, уменьшает их проницаемость и ломкость.

Источники витамина:
абрикос, ежевика, черешня, шиповник, черная смородина, рябина, листовой салат, виноград, малина, томаты. Все продукты, содержащие витамин Р, следует употреблять в свежем или полусыром виде.



ВИТАМИН E

предупреждает окисление жиров, снижает вязкость крови. При регулярном поступлении в организм уменьшает риск развития ИБС и инсульта на 30%.

Источники витамина:

нерафинированные растительные масла (подсолнечное, оливковое), орехи (миндаль, арахис), зелень, злаковые, бобовые, овсянка, печень, молоко, яичный желток, проростки пшеницы.

ВИТАМИН В1

стимулирует сокращение миокарда, поддерживает его эластичность, нормализует ритм, «заставляет» мышцу сокращаться равномерно. Поэтому в комплекс витаминов для сердца при аритмии обязательно входит В1.

Источники витамина:
зерновые (пшеница, овес),
апельсины, спаржа, свинина,
семена льна, орехи.

ВИТАМИН В6

регулирует липидный обмен,
выводит излишки холестерина,
защищает от атеросклероза.

Источники витамина:
цельнозерновой хлеб,
желтки куриных яиц, бобовые,
кисломолочные продукты.



ВИТАМИН F

менее известен, чем другие витамины. Состоит из комплекса полиненасыщенных жирных кислот, укрепляющих сердечные ткани и препятствующих образованию тромбов.

Источники витамина:
сушеные фрукты, семена подсолнечника, арахис, грецкие орехи, миндаль, бобовые, соевые, авокадо, черная смородина, овсянка.



ВИТАМИН В3

снимает спазм сосудов,
снижает артериальное
давление, препятствует
тромбообразованию.

Источники витамина:
мясо птицы, кролика, печень,
орехи, зерновые, рыба.



КОЭНЗИМ Q10

действует на сердечно-сосудистую систему как антиоксидант, понижает давление и улучшает обмен веществ. Исследования показывают, что он особенно полезен в лечении гипертонии, метаболического синдрома и для защиты сердца при сахарном диабете второго типа. Содержится это вещество в шпинате, брокколи, арахисе, клубнике и апельсинах.



ОМЕГА-3

нормализует кровяное давление, восстанавливает эластичность сосудов, очищает их от холестериновых бляшек и улучшают ток крови.

Еще одно важное свойство - предупреждает возникновение тромбоза, инсульта и других болезней сердца. Источники Омега-3 — рыба и морепродукты, водоросли и рыбий жир.



МАГНИЙ

важнейший элемент для поддержания нормального сердечного ритма. Исследования показывают, что нехватка этого вещества может приводить к аритмии, фибрилляции предсердий, повышенному давлению, образованию бляшек и высокому уровню холестерина. Больше всего магния в орехах и семечках, шпинате и другой листовой зелени, шоколаде, бобовых.

