

10 продуктів харчування, які допоможуть захистити ваше серце

Вживання великої кількості рослинних продуктів може покращувати здоров'я серця і знижувати ризик смерті від серцевого нападу або інших серцево-судинних захворювань.

Такі висновки містяться в новому дослідженні, опублікованому в журналі Американської кардіологічної асоціації.

«Вам не потрібно повністю відмовлятися від продуктів тваринного походження, але наше дослідження припускає, що вживання в їжу здебільшого рослинних продуктів і меншої кількості продуктів тваринного походження може допомогти знизити ризик серцевого нападу, інсульту або інших серцево-судинних захворювань», – пояснює провідний дослідник Кейсі М. Ребхольц, доцент кафедри епідеміології в Школі громадської охорони здоров'я імені Джона Хопкінса в Блумбергу.

Дослідники переглянули базу даних про фактичне споживання їжі від більш ніж 10 000 дорослих людей середнього віку США, які знаходилися під спостереженням з 1987 по 2016 рік і не мали серцево-судинних захворювань на початку дослідження.

Потім вони класифікували режими харчування учасників за співвідношенням рослинної їжі, яку вони їли, і їжі тваринного походження.

Люди, які їли більшість рослинних продуктів, отримали зниження ризику серцево-судинних захворювань, таких як серцеві напади, інсульт, серцева недостатність та інші стани, на 16%. Також на 32% знижується ризик смерті від серцево-судинних захворювань.

«Наші результати підкреслюють важливість зосередження уваги на вашій дієті. Може бути деяка мінливість з точки зору окремих продуктів, але для зниження ризику серцево-судинних

захворювань люди повинні їсти більше овочів, горіхів, цільного зерна, фруктів, бобових і менше продуктів тваринного походження», – сказала Ребхольц.

Це одне з перших досліджень, яке вивчило співвідношення раціону харчування на основі рослин і тварин в загальній популяції, зазначає Ребхольц. Попередні дослідження показали користь для здоров'я серця від рослинних дієт, але тільки в певних групах людей, таких як вегетаріанці або адвентисти сьомого дня, які дотримуються вегетаріанської дієти.

Щоправда, необхідно уточнити, що дослідження було обсерваційним, тобто довело тільки кореляцію, а не причинно-наслідковий зв'язок між вживанням рослинних продуктів і здоров'ям серця.

10 найкорисніших рослинних продуктів

Найпростіше долучитися до руху тих, хто повірив у рослинну їжу, почавши активно споживати овочі, фрукти, горіхи і т. д.

Ось продукти, які досить легко додати в свій раціон і почати піклуватися про здоров'я свого серця.

Брокколи

Цей суперпродукт вже став синонімом здорового способу життя.

Брокколи багаті на антиоксиданти, а також бета-каротин і фолати, які зміцнюють імунну систему. Ну і звичайно, тут удосталь присутній вітамін С.

Шпинат

Згідно з численними дослідженнями, шпинат – один з найкорисніших продуктів на планеті Земля. Він тією чи іншою мірою містить всі основні вітаміни. Його вплив на серцево-судинну й імунну систему складно переоцінити.

Чорниця

Про чорницю можна говорити нескінченно довго. А можна просто констатувати, що це – один з найпотужніших джерел антиоксидантів. Немає кращого способу подбати про своє здоров'я, ніж регулярно їсти чорницю.

Морква

Всі знають, що морква корисна для зору. Однак, її треба їсти не тільки для того, щоб не ходити в окулярах.

Морква багата на антиоксиданти і вітамін А, який також називають еліксіром краси і молодості.

Помідори

Велика кількість вітамінів, в першу чергу, вітаміну А, вже є цілком вагомою причиною для того, щоб не відмовлятися від помідорів.

А ще помідори нормалізують тиск і захищають організм від вільних радикалів, велика кількість яких призводить до розвитку онкологічних захворювань. Таким цілющим властивостям помідори зобов'язані елементу під назвою лікопін (це каротиноїдний пігмент, що надає плодам помідорів забарвлення).

Цибуля

Цибуля багата на вітаміни і є відмінним засобом для профілактики серцево-судинних захворювань. А також діабету.

До того ж цибуля допомагає організму краще засвоювати кальцій. І тим самим сприяє зміцненню кісток.

Апельсини

Цитрусові взагалі, й апельсини особливо є відмінним джерелом вітаміну С. А ще – це смачний і легкий спосіб отримання антиоксидантів і клітковини.

Головне – пам'ятати, що самі плоди завжди корисніші, ніж вичавлений з них сік.

Грецькі горіхи

Горіхами зловживати не можна – вони надзвичайно калорійні. Однак, їх щоденне споживання необхідно занести в список обов'язкових пунктів для тих, хто мріє про здоров'я і довголіття. У волоських горіхах – величезна кількість вітамінів і мінералів, клітковина. Вони підвищують імунітет і захищають серцево-судинну систему.

Овес

Ні, якщо ви будете їсти багато вівса, ви не почнете іржати, як кінь. Вівсяні пластівці та інші продукти з вівсом неймовірно корисні.

Мало того, що цей злак містить величезну кількість вітамінів і мінералів, він ще й багатий на клітковину, без якої немислиме нормальне травлення і робота серцево-судинної системи. До того ж, цей злак допомагає знижувати рівень холестерину в крові, що також захищає серце.

Темний шоколад

Найсолодше – на закуску.

Антиоксиданти, залізо, марганець, магній... Темний шоколад – це справжній суперпродукт, який просто необхідний для турботи про своє здоров'я. А ще він сприятливо впливає на артеріальний тиск і захищає серцево-судинну систему.

Источник – nv.ua