



ЧТО ПОЛЕЗНО СЕРДЦУ ?

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Сердце – это главный орган кровеносной системы, который, являясь своеобразным природным насосом, перекачивает кровь по сосудам.

Все сердечно - сосудистые заболевания имеют сходные принципы профилактики:

- ♥ Рациональное питание
- ♥ Регулярное питание: 3- 4 раза в сутки, ужин не позднее чем за 2 часа до сна
- ♥ Адекватная физическая активность
- ♥ Снижение массы тела лицам с лишним весом
- ♥ Отказ от курения
- ♥ Полноценный сон
- ♥ Соблюдение режима труда и отдыха
- ♥ Умение контролировать свои эмоции и справляться со стрессом

ГРАНАТ



СОДЕРЖИТ АНТИОКСИДАНТЫ, НОРМАЛИЗУЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА

ШОКОЛАД



ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ СЕРДЦА ЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ШОКОЛАД, В КОТОРОМ СОДЕРЖАНИЕ КАКАО НЕ МЕНЕЕ 70%. ОН СНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

СЕМЕНА ЛЬНА



СЕМЕНА ЛЬНА БОГАТЫ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ ОМЕГА-3, МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, РАСТВОРИМЫМИ И НЕРАСТВОРИМЫМИ ВОЛОКНАМИ

ОРЕХИ СОДЕРЖАТ ВЕЩЕСТВА, БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЮЩИЕ НА СЕРДЦЕ, МНОГО ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ, БЕЛКА И ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ, БОГАТЫ МАГНИЕМ, СПОСОБСТВУЮЩИМ СНИЖЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (КЕШЬЮ, КЕДРОВЫЙ, МИНДАЛЬ, ФИСТАШКИ, ГРЕЦКИЙ)



ЧЕСНОК



ЗАМЕДЛЯЕТ РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА, ПРЕДОТВРАЩАЯ ЗАКУПОРКУ СОСУДОВ, СНИЖАЕТ КРОВОЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ. МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ПРИРОДНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ ПОМОГАЮТ ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

ГРЕЧКА



«ЦАРИЦА КРУП» ИЗ-ЗА РЕКОРДНОГО СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНОВ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, ПОЛНОЦЕННЫХ БЕЛКОВ. В НЕЙ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО МАГНИЯ И РУТИНА – ВЕЩЕСТВА, УЛУЧШАЮЩЕГО КРОВООБРАЩЕНИЕ, ВОЗВРАЩАЮЩЕГО ЭЛАСТИЧНОСТЬ И ПРОЧНОСТЬ КАПИЛЛЯРАМ И СОСУДАМ

РЫБА



СОДЕРЖИТ ОМЕГА-3. БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ЛЮБАЯ РЫБНАЯ ПИЩА, В ТОМ ЧИСЛЕ И ЖИРНАЯ МОРСКАЯ, УМЕНЬШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОВОЩИ



ОВОЩИ — ЭТО НАСТОЯЩАЯ КЛАДЕЗЬ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭЛЕМЕНТОВ. ОНИ СОДЕРЖАТ В СВОЕМ СОСТАВЕ: ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ, АНТИОКСИДАНТЫ, ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ, НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, ПОЛИФЕНОЛЫ, КЛЕТЧАТКУ

ПРОФИЛАКТИКА - ЭТО



КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ



СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАСПРОСТРАНЕНИЯ И РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРИЧИН И УСЛОВИЙ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

УСТРАНЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ФАКТОРОВ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

- ♥ НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ
- ♥ КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
- ♥ СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ И СВОЕЙ ТАЛИЕЙ
- ♥ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ
- ♥ НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ
- ♥ БУДЬТЕ АКТИВНЫ
- ♥ ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ
- ♥ УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ



БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ!

БУ ХМАО-ЮГРЫ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» ФИЛИАЛ В ГОРОДЕ СУРГУТЕ