**ЧТОБЫ СЕРДЦЕ РАБОТАЛО ДОЛЬШЕ!**

**1.Бросьте курить**

Если вы курите, лучшее, что вы можете сделать для сердца, — бросить. Курение повреждает артерии и приводит к инфаркту. Если бросить не получается, попробуйте по максимуму сократить потребление никотина: вам могут помочь пластыри, никотиновые жвачки, заменители, беседы с врачом.

**2.Смените рацион**

Чем больше в нашей пище жиров, тем больше в организме плохого **холестерина**. Он содержится в мясе, колбасе, фаршах, жирных молочных продуктах. Лучше вместо всего этого есть больше овощей, орехов, бобовых, нежирных молочных продуктов и растительного масла.

От рациона зависит и **артериальное давление**: лишний вес его повышает. Откажитесь от фастфуда, калорийной пищи и алкоголя. Кажется, что раз алкоголь несладкий, то он не калорийный, но это не так.

Соль и [сахар](https://alpinabook.ru/blog/v-zashhitu-sahara-dlya-chego-on-na-samom-dele-nuzhen/) — тоже ваши враги. Ежедневная **норма соли 5 г.** (одна чайная ложка), норма **сахара — 5-10%** от ежедневной нормы калорий. Но придерживаться нормы сложно, потому что сахар и соль входят в состав многих продуктов, в том числе полезных: фруктов, овощей, соков.

Рекомендации по потреблению воды следующие: 1,5 - 2 литра в день. Однако если есть признаки сердечной недостаточности (отеки) нужно стараться пить не больше 1-1,2л жидкости в день (включая супы, кисели и т.д.). Меньше пить тоже нельзя, иначе будет затруднено выведение азотистых продуктов обмена веществ, могут появиться слабость и запоры. Необходимо ограничить потребление соли, для избежания отеков и повышения давления, норма не более 5г в день. Так же ограничьте потребление сахара, откажитесь от жирной пищи, исключите наваристые бульоны, жареное и копченое мясо, острые блюда. Периодически проводите разгрузочные дни (например, 300г творога, 500г яблок, 400мл кефира, 200г отварного картофеля употребляйте за весь день в 5 приемов).

**Что полезно для сердца?** В первую очередь продукты, богатые калием и магнием, омега-кислотами и антиоксидантами:

* **Рыба**. Не реже двух раз в неделю надо включить в питание жирную рыбу - лосось, скумбрию, сардину, богатые полиненасыщенными жирными омега-кислотами. наиболее ценными продуктами для сердца.
* **Растительные масла**. Содержат витамин Е и антиоксиданты. Жиры же свиного сала полезны тем, что укрепляют работу сердца, не способствуя развитию атеросклероза (свиное жирное мясо, напротив, вредно для сердца).
* Морковь. Богатый источник витаминов (А, Е, К), фолиевой кислоты и калия.
* **Орехи** (грецкие, фундук, миндаль, кедровые, фисташки)**.** Помогают снизить уровень холестерина (если, конечно, не поедать их горстями), содержат мононенасыщенные жиры и витамин Е. Уменьшают риск инфаркта на 30-50%.
* **Яблоки**. Переоценить их значение вообще сложно. Содержат витамины и антиоксиданты.
* **Бананы.** Как источник калия и в значительном количестве магния, способствуют снижению давления и нормализации работы нервной системы, нормализуют содержание в крови гемоглобина и процесса кровообращения. Также полезны по содержанию калия, каротинов и витамина А для сердца лимон, хурма, тыква, которые способны укреплять и нормализовать работу сердечной мышцы.
* **Гранат** - один из ценнейших фруктов для укрепления и поддержки состояния сердца и сосудов. Его потребление препятствует развитию атеросклероза, сохраняет уровень кровотока и насыщение сердца кислородом.
* **Льняное семя.** Богатый источник альфа-линолевой кислоты. Способствует понижению уровня холестерина.
* **Чеснок**. Тоже понижает холестерин, а также разжижает кровь, понижая ее вязкость.
* **Бобовые**. Богаты белком, который так необходим для нормальной работы сердечной мышцы.
* **Сухофрукты.** И особенно - курага. В ней много калия и антиоксидантов. Для укрепления и восстановления сердечно-сосудистой системы целесообразно употреблять пасту Амосова (русского кардиолога), представляющую собой измельченную смесь орехов и сухофруктов. Так же очень полезно съедать 20-30 граммов в день горького шоколада.
* **Помидоры**. Помогают нормализовать сердечный ритм.

**3.Занимайтесь спортом**

Наше тело создано для движения, но гораздо чаще в современных реалиях мы сидим. Сидим на работе, за обедом, дома, в гостях, в транспорте. А сидячий образ жизни повышаешь риск ожирения, диабета, повышенного давления и сердечно-сосудистых заболеваний. Не нужно ходить в зал и тягать штангу, [**достаточно получаса ходьбы**](https://zen.yandex.ru/media/alpina/kak-zanimatsia-sportom-esli-na-nego-net-vremeni-5d7f5383a06eaf10364c5aa8)**.** Подумайте, где вы можете ходить пешком. Есть лифт? Идите по лестнице. Не садитесь на автобус до метро, прогуляйтесь на обеденном перерыве, прокатитесь на велосипеде до соседнего парка. Используйте каждую возможность для прогулки.

**4.Ложитесь спать вовремя**

Да-да, недостаток сна тоже приводит к повышенному давлению, инфарктам, инсультам и диабету. Вы мало спите, чувствуете себя вялым, не хотите заниматься спортом, не хотите двигаться. Нарушается гормональный баланс, из-за этого чувство голода обостряется, вы съедаете больше, чем нужно. В идеальном мире спать [**нужно 7–9 часов**](https://alpinabook.ru/blog/skolko-nuzhno-spat-chtoby-vyspatsya/)**,** но такая роскошь доступна не всем. Если вы не выспались и пытаетесь взбодриться газировками и шоколадом, лучше устройте себе короткую сиесту: поспите в середине дня. Но не больше получаса, иначе вся польза сводится на нет.

**5.Проводите время с друзьями и семьёй**

Кажется, что это никак не связано со здоровьем вашего сердца, но спокойствие и безопасность, которые вы чувствуете, находясь в кругу родных людей, — бесценны. Приглашайте друзей на прогулку, устраивайте тематические семейные праздники, смейтесь, обнимайтесь, занимайтесь любимыми делами, которые приносят вам удовольствие. Зачем нам здоровое сердце и долгая жизнь, если мы не тратим её на то, что приносит нам [**счастье**](https://alpinabook.ru/blog/vstat-poranshe-i-nayti-schaste/)**?**

**Берегите свое сердце, ведь оно у вас одно!**

 Инструктор-валеолог

 Серова О.В.

 ГУ «Петриковский районный ЦГЭ»