

## Еда для здоровья сердца: советы кардиолога

Какие продукты улучшают работу сердечно - сосудистой системы, а что стоит исключить из рациона?

Рассказывает Нана Вачиковна Погосова, д.м.н., профессор, заместитель гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ, эксперт проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

### 1. Правило пяти порций.

Для сохранения здоровья сердца и сосудов нужно каждый день потреблять пять порций овощей и фруктов (500 г). Они являются источником клетчатки, которая как губка впитывает избыток жиров и выводит их из организма. Речь в первую очередь идет о насыщенных жирах, имеющих свойство откладываться на стенках артерий и затруднять кровоток, приводя к инфарктам, инсультам и другим сердечно - сосудистым проблемам.

Может показаться, что пять порций овощей и фруктов – очень много. На самом деле нет. Это одно яблоко и болгарский перец или два помидора; банан и порция капусты или моркови, свёклы. Не нужно гнаться за экзотическими овощами и фруктами. Например, капуста – прекрасный продукт, при этом один из самых доступных в любой сезон.

Часто возникает вопрос: насколько полезны замороженные овощи и фрукты? Если заморозка проведена правильно, то сохраняются практически все питательные вещества, включая витамины, микронутриенты и микроэлементы. Поэтому использование замороженных продуктов – овощей, фруктов, ягод – хорошее подспорье в зимний и осенний период. Кроме того, еще есть сухофрукты. Курага, чернослив, финики, изюм содержат много калия, магния, различных витаминов, полезных для организма в целом и для сердца в частности.

### 2. Не забывайте про клетчатку.

Многие люди полностью исключают хлеб из своего рациона. В то время как цельнозерновой хлеб необходим для работы сердечно - сосудистой системы. В нем много витаминов группы В и клетчатки. Полезны и крупы – особенно рис, гречка, полба. Они помогают выводить «плохой» холестерин.

### 3. Выбирайте полезные жиры.

Для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний важно ограничить потребление насыщенных жиров, прежде всего трансжиров. Жиры нужны организму в качестве источника энергии. Но нужно выбирать продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты – «защитники» сосудистых стенок. Жирные кислоты содержатся в растительных маслах: оливковом, кукурузном, подсолнечном, соевом, рапсовом.

Точно так же полезны для сосудов вещества, которые есть в рыбьем жире, поэтому кардиологи настоятельно рекомендуют пациентам включать больше рыбы в свой рацион. Причем в отличие от мяса, которое должно быть постным, больше пользы принесет жирная рыба. Например, сельдь, скумбрия или лосось. Можно использовать и рыбные консервы, но без каких-либо вредных добавок. Например, консервированный тунец хорошо добавить в салат с большим количеством зелени, помидоров, огурцов, заправить растительным маслом или нежирным йогуртом – получится здоровое, полезное блюдо, которое защитит сердце.

Регулярное потребление рыбы (хотя бы 1–2 раза в неделю) – важный компонент профилактики атеросклероза. Как и орехи – достаточно съесть 30–40 г в день. Важно получать и достаточное количество белка – причем как животного (нежирное мясо, птица), так и растительного (чечевица, горох).

### 4. Меньше сахара

Очень важно ограничить количество сахара в рационе. Не более 50 г сахара в день – добавленного или изначально содержащегося в продуктах. Привычка пить сладкую газировку, сильно сладить чай или кофе может привести к увеличению массы тела, а следовательно, к возрастанию риска развития сахарного диабета. Это, по сути, эквивалент сердечно - сосудистого заболевания, потому что при сахарном диабете поражаются мелкие сосуды. Примерно 80% пациентов с сахарным диабетом погибают от инфарктов, инсультов, периферического атеросклероза и связанных с ним проблем.

На сегодняшний день распространение алиментарно-зависимых заболеваний приобрело масштаб пандемии. Это признанный фактор риска возникновения мозговых инсультов, инфаркта миокарда. Поэтому снижение избыточного потребления простых углеводов – одна из важных характеристик здорового питания.

## **5. Разумно используйте соль**

Еще один аспект правильного питания – разумное использование соли. Среднее потребление в России – примерно 12–14 г в день. Норма, рекомендованная ВОЗ, – менее 5 г. Каким образом можно ограничить соль? Люди часто говорят, что это нереально. На самом деле все возможно, если придерживаться определенных правил. Однако они должны быть разумными. Например, не стоит совсем отказываться от солений или сельди, но если вы с ними едите картофель, то его можно уже не солить. Необходимо сохранять определенный баланс, следить за собой, недосаливать готовую пищу – многие делают это автоматически, еще не попробовав блюдо.

Количество потребляемой соли влияет на уровень артериального давления – чем её меньше, тем ниже давление. Поэтому гипертоники могут себе помочь, ограничив соль в рационе.

Все перечисленные рекомендации – объединенное мнение экспертов-кардиологов, которое изложено и в последних Национальных рекомендациях по кардиоваскулярной профилактике, и в рекомендациях Европейского общества кардиологов. В основе – серьезные исследования, которые показали, что люди, в рационе которых присутствуют обозначенные группы продуктов, меньше страдают от инфарктов, инсультов, реже умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому стоит придерживаться правил здорового питания, чтобы поддержать сердце и сосуды в их важной работе.

Начальник Новомосковского  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тульской области

Н.С. Михалюк