

Правильное питание и сердце.



Людам с болезнями сердца нужно очень внимательно следить за своим рационом. Правильное и сбалансированное питание подчас может помочь лучше любых лекарств. Летом на прилавках магазинов достаточно много свежих овощей и фруктов, и сердечникам лучше всего в жаркое время формировать свой рацион именно на их основе.

Главные правила летнего питания при болезнях сердца следующие:

- Уменьшить количество соли. Именно превышение дневной нормы соли (не более 5 г в день, учитывая все содержащие ее продукты) является одной из главных причин повышения давления.
- Пить минеральную воду. Если позволяет здоровье (нет сильной отечности или болезней почек), желательно выпивать 2-2,5 л воды в день. Это позволит не только избежать обезвоживания, но и поддерживать достаточный уровень макроэлементов.
- Не переедать. Плотный ужин существенно нагружает желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), а это сказывается на работе сердца — может учащаться сердцебиение, появляться отдышка, повышаться артериальное давление.
- Дробное питание. Связано с предыдущим пунктом. При любой болезни сердца лучше есть 5-6 раз в день небольшими порциями, 3 приема пищи могут быть легкими перекусами из ягод или фруктов.
- Сократить количество жирной, сладкой и жареной пищи. Мясо, копчения, сдоба, фастфуд сложно перевариваются, поэтому дают повышенную нагрузку на ЖКТ.
- Исключить алкоголь. От алкогольных напитков повышается артериальное давление, и если употреблять спиртное в жару, оно может стать провоцирующим фактором острого состояния — гипертонического криза, стенокардии и даже инфаркта миокарда.

