



## JAK DBAĆ O SERCE

W naszym ciele serce działa niczym motor, który nieustannie napędza je do działania. Narząd ten pompuje krew bez przerwy, dzięki czemu wszelkie procesy w naszym ciele mogą przebiegać bez zakłóceń i przerw. Walentynki to czas, kiedy motyw serca towarzyszy nam na każdym kroku, najczęściej w postaci naklejek, balonów i maskotek - warto jednak zastanowić się, czy nie lepiej podarować sobie garść rad na temat zdrowej dla serca diety. Kilka wskazówek, co w sposobie odżywiania jest ważne dla zdrowia serca.

### **Tłuszcze dla ciśnienia**

Warto wzbogacić swoją codzienną dietę w produkty, które wzmacniają serce i cały układ krwionośny. Ważną rolę odgrywają tu kwasy tłuszczowe Omega-3, których najlepszym źródłem są tłuste ryby morskie, np. łosoś. Związki te pomagają obniżyć ciśnienie krwi.

### **Wapń dla wzmocnienia**

Produkty fermentacji mlecznej, czyli wszelkiego typu maślanek, kefiry i jogurty to kolejne rzeczy, których nie powinno zabraknąć w diecie. Są bogate w wapń, który wzmacnia serce. Taką samą funkcję ma także potas i magnez. Ten pierwszy znajdziemy m.in. w suszonych owocach, drugi - w pestkach dyni czy migdałach.

### **Błonnik dla lekkości**

Ważny jest również błonnik. Nie tylko przyczynia się do efektywnego trawienia, co bezpośrednio przekłada się na utrzymanie dobrej wagi, ale także pomaga w ochronie serca przed chorobami. Ten cenny składnik znajdziemy np. w surowych warzywach.

### **Chrupanie ku obronie**

Warto także sięgać po zdrowe przekąski, jakimi mogą być orzechy. Udowodniono, że spożywanie orzechów włoskich zmniejsza ryzyko zachorowania na miażdżycę, chorobę wieńcową i zawał. Dzieje się tak dlatego, że są one bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych i wit. E, która wpływa na wolniejsze starzenie się komórek.

### **Jeśli kochasz - unikaj**

Dla serca dobrze będzie, jeśli w diecie zrezygnujemy także z kilku produktów. Chodzi głównie o wszelkie pokarmy, które bezpośrednio przyczyniają się do wzrostu ciśnienia krwi. Znaczenie ograniczyć więc należy tłuste wędliny, ser żółty, słodyczne i produkty typu instant. To ważne głównie ze względu na dużą zawartość soli w tych produktach.

Stres, zanieczyszczenia, ale przede wszystkim dieta to problemy, które bezpośrednio przyczyniają się do osłabienia serca. Walentynki to dobra okazja, aby przypomnieć sobie jak ważne dla naszego funkcjonowania jest zdrowie tego narządu i już teraz zadbać o nie w najprostszy z możliwych sposobów, dostępny dla każdego - przez odpowiednią dietę.

Źródło: <https://zwierciadlo.pl>