Вот список продуктов, которые помогут поддерживать сердце в форме.

**1. Овсянка**
Овсяная каша - отличный завтрак, сытный и полный жирными кислотами омега-3, фолатом и калием. В сочетании с высоким содержанием клетчатки, эти элементы помогут вам понизить холестерин и поддерживать кровяные сосуды в тонусе. Полезнее всего крупа грубого помола: чем крупнее зерна, тем больше в них клетчатки. Много ее и в некоторых фруктах, например, в банане - он может стать отличной добавкой к каше.

**2. Семга, лосось**
Эта рыба - один из лучших натуральных источников омега-3 кислот. Два-три рыбных блюда в неделю сохранят давление в норме. Регулярное потребление лососины также способствует нормальному свертыванию крови и, по статистике, снижает риск возникновения инфаркта на треть. Кроме того, в ней содержится сильный антиоксидант астаксантин, так что крепкая память и здоровая кожа гарантирована до самой старости. Заменить семгу можно тунцом, сардинами и даже обычной селедкой. Полезных кислот в них не меньше, пишет povarenok.ru.

**3. Авокадо**
Если добавлять по четвертинке авокадо в салаты или к мясу - это снизит уровень «плохого» и прибавит «хорошего» холестерина в крови. Кроме того, особые ферменты, содержащиеся в авокадо, ускоряют процесс усвоения организмом каротиноидов, также необходимых здоровому сердцу.

**4. Оливковое масло**
В нем полно мононенасыщенных жиров, которые в свою очередь борются с холестериновыми бляшками, предотвращая закупорку сосудов. Совместное исследование ученых из семи национальных медицинских институтов показало, что жители острова Крит крайне редко умирают от инфарктов, хотя и имеют генетическую предрасположенность к высокому уровню холестерина. Все дело в их диете: для приготовления салатов и жарки на Крите пользуются исключительно оливковым маслом. При покупке масла, выбирайте то, которое подверглось наименьшей обработке (ищите на упаковке пометку «Масло первого отжима»).

**5. Орехи**
Среди своих собратьев больше всего омега-3 кислот и мононенасыщенных жиров содержат грецкий орех и миндаль. Потребление орехов также способствует лучшему

усвоению клетчатки и снижает чувство голода.

**6. Ягоды**
Черника, малина и клубника богаты противовоспалительными веществами, которые значительно снижают риск сердечных болезней и рака.

**7. Фасоль**
В чечевице и красной фасоли полно клетчатки, омега-3 кислот и кальция. Они к тому же очень сытны и относительно низкокалорийны, так что ими можно заменить любой гарнир.

**8. Шпинат**
Содержит много полезного пигмента лютенина, калия, фолата и клетчатки. Заменить его могут любые другие овощи. Два овощных блюда в день снижают риск возникновения болезней сердца на 25%, а каждая дополнительная порция - еще на 17%.

**9. Льняные семечки**
Их можно добавлять в каши или салаты, или использовать льняное масло для приготовления блюд. Это настоящий кладезь кислот омега-3 и омега-6.

**10. Соя**
Соя хорошо борется с холестерином и поставляет протеины в ваш организм. но главное - употреблять натуральный, а не генномодифицированный продукт. Натуральную сою используют и для приготовления соевого молока - его, кстати, можно использовать для приготовления овсяной каши. А вот соевым соусом лучше не увлекаться: в нем слишком много соли, а от нее можно заработать гипертонию.

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом www.perspectiva.com*