А вы знали, что здоровье сердца напрямую зависит от нашего питания и образа жизни? Поэтому можно избежать серьезных проблем с сердцем и даже избавиться от уже имеющихся, просто соблюдая простые рекомендации в еде.

Главные враги сердца — это соль, сахар и лень.

И речь не про солонку на столе. Часто мы едим «скрытую» соль. Обилие соли содержится в фастфуде, полуфабрикатах, бульонных кубиках, консервах, оливках, майонезе, соевом соусе и снеках. Даже в сухих завтраках может быть скрытая соль. Норма соли в день во всех продуктах не должна быть больше 5 грамм.

Мифом является и то, что сердце любит сладкое. Его избыток тоже вреден для сердца, поскольку вызывает сильную нехватку тиамина, что может привести к дистрофии сердечной мышечной ткани. С едой мы потребляем огромное количество скрытого сахара: он входит в состав всех кондитерских изделий, молочных коктейлей, газированных напитков, фруктовых соков, быстрых завтраков и даже хлеба и колбасы.

К развитию сердечно-сосудистых заболеваний приводит и низкая физическая активность. Для тонуса сердца важно заниматься спортом или хотя бы зарядкой. Чем больше вы сидите с гаджетом в руках, тем больше страдает ваше сердце.

<https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/glavnye-prichiny-gipertonii/>

#Уралздоров #здоровыйурал