

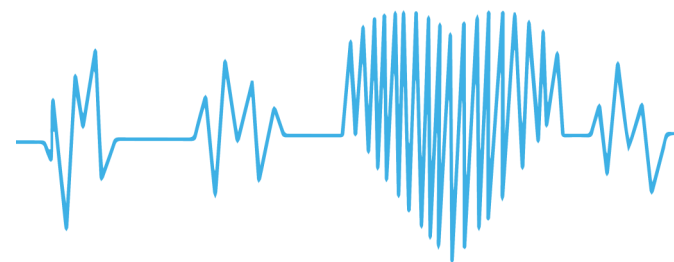
## 6. Привычки под контролем

Врачи отрицательно относятся к курению. "Каждая выкуренная сигарета - это гвоздь, забитый в сердце". А вот к вину кардиологи более лояльны. "В Средиземноморских странах - Франции, Италии, Испании, где едят не только рыбу и морепродукты, но и много мяса, - низкая смертность от болезней сердца. Во многом потому, что там пьют красное сухое вино. В красном вине содержатся полезные для сосудов вещества: флавоноиды, антиоксидант ресвератрол.

Главное - не жадничать, пить умеренно. Всемирная организация здравоохранения установила безопасную суточную дозу алкоголя: не более 30 мл в пересчёте на спирт для мужчин и не более 20 мл - для женщин.



**ПУСТЬ СЕРДЦЕ БУДЕТ  
ЗДОРОВЫМ!**



# Что можно сделать, чтобы сохранить сердце здоровым

## 1. С чего начать

Необходимо регулярно измерять артериальное давление и проверять уровень холестерина в крови. На какие показатели ориентироваться?

Не так давно американские и европейские кардиологи пересмотрели цифры нормального давления. Раньше верхней границей нормы считалось давление 140/90, теперь 130/80 - это уже гипертония. А норма - 120/80.

Назначенные врачом лекарства нужно пить постоянно



## 2. Помощники для сердца

Для здоровья сердца и сосудов необходимы калий и магний. При их дефиците нарушается сердечный ритм, возникают колебания давления, могут проявиться мышечная слабость, головные боли, нарушения сна и многое другое. Низкий уровень калия приводит к развитию аритмии, сердечной недостаточности. Компенсировать дефицит можно, если принимать препараты, содержащие калий и магний (не постоянно, а курсами - весной и осенью).

## 3. Что в тарелке

Правильное питание одинаково для профилактики всех болезней.

Советы диетологов просты: основа - это овощи, зелень, фрукты, цельные крупы (не "быстрозавариваемые", а те, что приходится варить подольше), бобовые. Нежирное мясо (свинины по минимуму, а вот индейка, кролик, курица, телятина - хорошо). Как и рыба, особенно морская. Всё это, включая и нежирные молочные продукты и яйца, - источник белка.

А "быстрые" углеводы - сладости, хлеб и выпечку из белой муки - нужно свести к минимуму. Как и соль - только одно это поможет снизить АД на несколько единиц. Ну и не забывать о продуктах с повышенным содержанием калия и магния: зелень, оранжевые и красные овощи и фрукты, овсянка, гречка.

Важен и способ приготовления. Печеная картофелина не возбраняется (там много калия), а вот картошку фри лучше разлюбить. Правильнее готовить самим - так легче сделать еду здоровой. В фастфуде, как и в консервах и переработанном мясе (колбаса и прочее) слишком много и соли и сахара.



## 4. Вместо гирь - лыжные палки

Для сохранения здоровья сосудов нужна умеренная, но регулярная активность. Достаточно 30 минут быстрой ходьбы в день, плюс лыжи, велосипед, плавание по выходным. При аэробной нагрузке активизируется дыхание и повышается пульс, ускоряется метаболизм - это наиболее эффективный способ избавиться от лишних килограммов.



## 5. К чему стремиться

Медики используют два ориентира нормального телосложения: ИМТ (индекс массы тела, который получают, разделив вес в килограммах на квадрат роста в метрах). Верхний предел нормы - 25 (для примера, такой ИМТ имеет человек при росте 1,72 м и весе 73-74 килограмма).

Второй показатель: окружность талии, по которой врачи судят о "внутреннем" (абдоминальном) ожирении, которое самым плачевным образом влияет на сосуды. Окружность талии у женщины не должна превышать 80 см, а у мужчины - 94 см. Если Окружность талии выше 88 и 104 см соответственно, врачи предупреждают о высоком риске болезней сердца и сосудов.