



Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info,

Реферат. В статье рассмотрены основные функции сердца для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы сердца продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности сердца, указаны общие рекомендации для поддержания его здоровья.

Ключевые слова: сердце, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Болезни сердца остаются основной причиной смерти во всем мире. Провоцируют их бляшки в артериях и кровеносных сосудах. Они блокируют поступление питательных веществ, кислорода к сердечной мышце. Запускают их образование несколько факторов, два из которых вы не можете контролировать — возраст и наследственность. Зато вы можете сохранить себе жизнь, исключив из рациона трансжиры, сахар и другие быстрые углеводы.

Сердце и питание — связь еды с сердечно-сосудистой системой

По данным ВОЗ, ишемическая болезнь — главный убийца в мире. Ей больше подвержены женщины в 55 лет и мужчины в возрасте 45 лет. К факторам риска сердечных заболеваний относятся:

- нездоровое питание, ожирение;
- инсулинорезистентность и диабет;
- наследственность;
- высокий холестерин и артериальное давление;
- низкая физическая активность;

- потребление алкоголя, курение;
- клиническая депрессия.

Люди с диабетом и лишним весом в два раза чаще страдают сердечными заболеваниями — существует прямая связь между уровнем глюкозы в крови и здоровьем кровеносных сосудов. Глюкоза повышается после приема любой пищи, но некоторые продукты не вызывают ее резких скачков и содержат полезные соединения, по свойствам похожие на лекарства.

Топ-15 полезных продуктов для сосудов и сердца

1. Листовые зеленые овощи

Капуста, кольраби, брокколи, руккола, салат, шпинат, укроп, петрушка и другая зелень полна минералов, витаминов, антиоксидантов. Витамин К нормализует свертываемость крови, защищает сосуды и улучшает функции выстилающих их клеток. Потребление листовой зелени значительно снижает риск ишемии, что подтвердило исследование с участием 29 689 женщин. ^[1, 2]

2. Авокадо

Один плод содержит 975 мг калия, что составляет 28% от его дневной нормы. Чтобы снизить артериальное давление на 8,0/4,1 мм рт.ст. и риск инсульта на 15%, достаточно потреблять 4,7 г калия в день. Мононенасыщенные жиры в авокадо снижают холестерин у людей с лишним весом, вероятность развития метаболического синдрома. ^[3, 4]

3. Соя

Соевый белок, в отличие от животного, снижает плохой холестерин в среднем на 3% и имеет много преимуществ для сердечно-сосудистой системы. Немаловажную роль в этом играют изофлавоны сои — снижают общий холестерин на 3,9 мг/дл и «плохой» ЛПНП на 5 мг/дл. ^[5]

4. Цельнозерновые продукты

По сравнению с очищенными зёрнами, коричневый рис, овес, рожь, ячмень, гречка и киноа содержат больше клетчатки. Анализ 45 исследований показал, что ежедневное употребление трех порций цельного зерна снижает вероятность возникновения различных патологий сердца на 22%. ^[6, 7]

5. Жирная рыба

Лосось, скумбрия, сардины и тунец позволяют получить суточную дозу омега-3 без добавок. Для понижения систолического давления достаточно потреблять три порции жирной рыбы в неделю. ^[8]

6. Ягоды

Ежедневное употребление черники улучшает функцию клеток, выстилающих кровеносные сосуды, помогает контролировать кровяное давление и свертываемость крови. Употребление клубники, ежевики и малины также связано со снижением лишнего веса, ЛПНП на 11% и маркеров воспаления. Обеспечивают пользу антиоксиданты антоцианы, которые защищают организм от окислительного стресса. ^[9, 10]

7. Апельсины

Средний апельсин содержит около 62 ккал и 3 г клетчатки. Пектин борется с холестерином, а калий помогает контролировать кровяное давление, улучшает здоровье кровеносных сосудов.

8. Батат

Замените белый картофель сладким бататом с более низким гликемическим индексом. Батат не вызывает быстрого скачка сахара в крови, в нем также есть клетчатка, витамин А и ликопин. Для усиления вкуса можно приправить его корицей и соком лайма. ^[11]

9. Грецкие орехи

Это отличный источник клетчатки и микроэлементов, таких как магний, медь, марганец. Исследования показали, что регулярное употребление грецких орехов снижает уровень ЛПНП на 16%, окислительный стресс и воспаление. ^[12]

10. Темный шоколад

Высококачественный темный шоколад с содержанием какао не менее 70% богат флавоноидами. Исследования подтвердили, что если есть его пять раз в неделю, риск развития ишемии снижается на 57%. Употребление шоколада два раза в неделю связано с меньшим риском образования кальцинированных бляшек в артериях на 32%. ^[13, 14]

11. Фасоль

Бобы содержат крахмал, который не расщепляют ферменты поджелудочной железы — его обрабатывают бактерии толстого кишечника. Устойчивый крахмал улучшает здоровье сердца за счет снижения уровня триглицеридов и ЛПНП. Его действие дополняет фолиевая кислота, антиоксиданты, магний. ^[15, 16]

12. Помидоры

В состав овоща входит растительный пигмент ликопин с мощными антиоксидантными свойствами. Он нейтрализует вредные свободные радикалы, предотвращая окислительное повреждение и воспаление — низкий уровень ликопина в крови связан с сердечными приступами, инсультом. ^[17]

13. Семена

Семена чиа, льна и конопли — источники полезных для сердца питательных веществ, включая клетчатку и жирные кислоты омега-3. Их добавление в рацион предотвращает сердечные заболевания, включая воспаление, высокую концентрацию холестерина. ^[18]

14. Оливковое масло

Антиоксиданты и другие вещества в оливковом масле снимают воспаление, предупреждают проблемы с сердцем. Исследование с участием 7216 взрослых показало, что у пациентов, потреблявших больше полезной заправки, риск развития сердечных заболеваний был ниже на 35%. ^[19]

15. Чеснок

Польза чеснока связана с наличием в нем соединения аллицин, известного разными терапевтическими эффектами. Полугодовое исследование доказывает, что эффект от ежедневного приема экстракта чеснока в дозах 600–1500 мг равен эффекту от приема рецептурного препарата для понижения артериального давления. [20, 21]

5 шагов для защиты от сердечных заболеваний

В рейтинг самых полезных продуктов для сердца не вошла еда, которая меньше проверялась учеными. Но у кардиологов и ученых нет сомнений в том, что вы также можете извлечь пользу из сладкого красного перца, спаржи, желудевой тыквы, мускусной дыни канталупы, папайи, зеленого чая, миндаля, тофу, нежирного йогурта и моркови. Этого списка продуктов достаточно, чтобы составить вкусное и полезное меню на неделю — планирование поможет следовать диете и отслеживать улучшения.

Планируя меню, стоит придерживаться еще нескольких правил:

- Контролируйте размер порции. Сколько вы едите, так же важно, как и то, что едите.
- Ешьте больше овощей и фруктов. Натуральные цельные продукты низкокалорийны, богаты клетчаткой и помогают сократить потребление вредных закусок.
- Выбирайте источники белка с низким содержанием жира. Постное мясо, птица, рыба, нежирные молочные продукты и яйца — одни из лучших источников белка.
- Уменьшите количество соли в пище. Натрий повышает артериальное давление.
- Ограничьте употребление вредных жиров. Отказ от трансжиров — важный шаг для контроля уровня холестерина.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Изменить привычки в еде часто бывает непросто, особенно если за плечами годы нездорового питания. Ступая на правильный путь, помните, что сила воли — это мышца. Чем раньше вы начнете ее тренировать, тем выше ваши шансы на комфортную старость без тяжелых заболеваний сердца.

Литература

1. Vitamin K: the effect on health beyond coagulation – an overview, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3321262/>
2. Fruit, vegetables, and olive oil and risk of coronary heart disease in Italian women: the EPICOR Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21177799/>
3. The importance of potassium in managing hypertension, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21403995/>
4. Effect of a moderate fat diet with and without avocados on lipoprotein particle number, size and subclasses in overweight and obese adults: a randomized, controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25567051/>
5. Soy isoflavones lower serum total and LDL cholesterol in humans: a meta-analysis of 11 randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17413118/>
6. Effects of soluble dietary fiber on low-density lipoprotein cholesterol and coronary heart disease risk, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18937894/>
7. Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4908315/>

8. Moderate consumption of fatty fish reduces diastolic blood pressure in overweight and obese European young adults during energy restriction, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19487105/>
9. Effects of Berries Consumption on Cardiovascular Risk Factors: A Meta-analysis with Trial Sequential Analysis of Randomized Controlled Trials, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4804301/>
10. Strawberries decrease atherosclerotic markers in subjects with metabolic syndrome, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20797478/>
11. Effect of consuming a purple-fleshed sweet potato beverage on health-related biomarkers and safety parameters in Caucasian subjects with elevated levels of blood pressure and liver function biomarkers: a 4-week, open-label, non-comparative trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4965517/>
12. Effects of walnut consumption on blood lipids and other cardiovascular risk factors: a meta-analysis and systematic review^{1,2,3}, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2696995/>
13. Chocolate consumption is inversely associated with prevalent coronary heart disease: the National Heart, Lung, and Blood Institute Family Heart Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20858571/>
14. Chocolate consumption is inversely associated with calcified atherosclerotic plaque in the coronary arteries: the NHLBI Family Heart Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20655129/>
15. Nutritional quality of legumes, and their role in cardiometabolic risk prevention: a review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23398387/>
16. Pinto bean consumption reduces biomarkers for heart disease risk, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17634169/>
17. Lycopene and tomato and risk of cardiovascular diseases: A systematic review and meta-analysis of epidemiological evidence, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28799780/>
18. Potent antihypertensive action of dietary flaxseed in hypertensive patients, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24126178/>
19. Olive oil intake and risk of cardiovascular disease and mortality in the PREDIMED Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24886626/>
20. Effect of garlic on serum lipids: an updated meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23590705/>
21. Effects of *Allium sativum* (garlic) on systolic and diastolic blood pressure in patients with essential hypertension, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24035939/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for the Heart - The 15 Best Foods to Protect Against Heart Disease

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 12.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции сердца для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы сердца продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности сердца, указаны общие рекомендации для поддержания его здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of the heart for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific

data was carried out. A list of products useful for the work of the heart is indicated. Potentially unfavorable products for the activity of the heart are analyzed separately, general recommendations for maintaining its health are indicated.