



Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні функції серця для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи серця продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності серця, наведено загальні рекомендації для підтримки його здоров'я.

Ключові слова: серце , здоров'я, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації

Хвороби серця залишаються основною причиною смерті у всьому світі. Провокують їх бляшки в артеріях та кровоносних судинах. Вони блокують надходження поживних речовин, кисню до серцевого м'яза. Запускають їх освіту кілька факторів, два з яких ви не можете контролювати вік і спадковість. Проте ви можете зберегти собі життя, виключивши з раціону трансжири, цукор та інші швидкі вуглеводи.

Серце та харчування - зв'язок їжі з серцево-судинною системою

За даними ВООЗ, ішемічна хвороба – головний убивця у світі. Їй більше схильні жінки у 55 років і чоловіки віком 45 років. До факторів ризику серцевих захворювань належать:

- хворе харчування, ожиріння;
- інсулінорезистентність та діабет;
- спадковість;
- високий холестерин та артеріальний тиск;
- низька фізична активність;
- споживання алкоголю, куріння;
- Клінічна депресія.

Люди з діабетом і зайвою вагою вдвічі частіше страждають на серцеві захворювання — існує прямий зв'язок між рівнем глюкози в крові та здоров'ям кровоносних судин. Глюкоза підвищується після прийому будь-якої їжі, але деякі продукти не викликають її різких стрибків і містять корисні сполуки за властивостями схожі на ліки.

Топ-15 корисних продуктів для судин та серця

1. Листові зелені овочі

Капуста, кольрабі, броколі, рукола, салат, шпинат, кріп, петрушка та інша зелень сповнена мінералів, вітамінів, антиоксидантів. Вітамін К нормалізує згортання крові, захищає судини і покращує функції клітин, що їх вистилають. Споживання листової зелені значно знижує ризик ішемії, що підтвердило дослідження за участю 29689 жінок. ^[1, 2]

2. Авокадо

Один плід містить 975 мг калію, що становить 28% від його денної норми. Щоб зменшити артеріальний тиск на 8,0/4,1 мм рт.ст. та ризик інсульту на 15%, достатньо споживати 4,7 г калію на день. Мононенасичені жири в авокадо знижують холестерин у людей із зайвою вагою, ймовірність розвитку метаболічного синдрому. ^[3, 4]

3. Соя

Соевий білок, на відміну від тварини, знижує поганий холестерол у середньому на 3% і має багато переваг для серцево-судинної системи. Важливу роль у цьому відіграють ізофлавоноїди сої — знижують загальний холестерин на 3,9 мг/дл та «поганий» ЛПНП на 5 мг/дл. ^[5]

4. Цільнозернові продукти

Порівняно з очищеними зернами, коричневий рис, овес, жито, ячмінь, гречка та кіно містять більше клітковини. Аналіз 45 досліджень показав, що щоденне вживання трьох порцій цільного зерна знижує можливість виникнення різних патологій серця на 22%. ^[6, 7]

5. Жирна риба

Лосось, скумбрія, сардини та тунець дозволяють отримати добову дозу омега-3 без добавок. Для зниження систолічного тиску достатньо споживати три порції жирної риби на тиждень. ^[8]

6. Ягоди

Щоденне вживання чорниці покращує функцію клітин, що вистилають кровоносні судини, допомагає контролювати кров'яний тиск та згортання крові. Вживання полуниці, ожини та малини також пов'язане зі зниженням зайвої ваги, ЛПНП на 11% та маркерів запалення. Забезпечують користь антиоксиданти антоціани, які захищають організм від окисного стресу. ^[9, 10]

7. Апельсини

Середній апельсин містить близько 62 ккал та 3 г клітковини. Пектин бореться із холестерином, а калій допомагає контролювати кров'яний тиск, покращує здоров'я кровоносних судин.

8. Батат

Замініть білу картоплю солодким бататом із нижчим глікемічним індексом. Батат не викликає швидкого стрибка цукру в крові, в ньому також є клітковина, вітамін А та лікопін. Для посилення смаку можна приправити його корицею та соком лайма. ^[11]

9. Волоські горіхи

Це відмінне джерело клітковини та мікроелементів, таких як магній, мідь, марганець. Дослідження показали, що регулярне вживання волоських горіхів знижує рівень ЛПНГ на 16%, окисний стрес та запалення. ^[12]

10. Темний шоколад

Високоякісний темний шоколад із вмістом какао не менше 70% багатий на флавоноїди. Дослідження підтвердили, що якщо є п'ять разів на тиждень, ризик розвитку ішемії знижується на 57%. Вживання шоколаду двічі на тиждень пов'язане із меншим ризиком утворення кальцинованих бляшок в артеріях на 32%. ^[13, 14]

11. Квасоля

Боби містять крохмаль, який не розщеплюють ферменти підшлункової залози, його обробляють бактерії товстого кишечника. Стійкий крохмаль покращує здоров'я серця за рахунок зниження рівня тригліцеридів та ЛПНГ. Його дію доповнює фолієва кислота, антиоксиданти, магній. ^[15, 16]

12. Помідори

До складу овочів входить рослинний пігмент лікопін з потужними антиоксидантними властивостями. Він нейтралізує шкідливі вільні радикали, запобігаючи окисному пошкодженню та запаленню — низький рівень лікопіну в крові пов'язаний із серцевими нападами, інсультом. ^[17]

13. Насіння

Насіння чіа, льону та коноплі – джерела корисних для серця поживних речовин, включаючи клітковину та жирні кислоти омега-3. Їх додавання до раціону запобігає серцевим захворюванням, включаючи запалення, високу концентрацію холестерину. ^[18]

14. Оливкова олія

Антиоксиданти та інші речовини в оливковій олії знімають запалення, попереджають проблеми із серцем. Дослідження за участю 7216 дорослих показало, що у пацієнтів, які споживали більше корисної заправки, ризик серцевих захворювань був нижчим на 35%. ^[19]

15. Часник

Користь часнику пов'язана з наявністю в ньому сполуки аліцину, відомого різними терапевтичними ефектами. Піврічне дослідження доводить, що ефект від щоденного прийому екстракту часнику в дозах 600-1500 мг дорівнює ефекту прийому рецептурного препарату для зниження артеріального тиску. ^[20, 21]

5 кроків для захисту від серцевих захворювань

До рейтингу найкорисніших продуктів для серця не увійшла їжа, яка менше перевірялася вченими. Але у кардіологів та вчених немає сумнівів у тому, що ви також можете отримати користь із солодкого червоного перцю, спаржі, шлункового гарбуза, мускусної дині канталупи, папайї, зеленого чаю, мигдалю, тофу, нежирного йогурту та моркви. Цього списку продуктів достатньо, щоб скласти смачне та корисне меню на тиждень – планування допоможе слідувати дієті та відстежувати покращення.

Плануючи меню, варто дотримуватись ще кількох правил:

- Контролюйте розмір порції. Скільки ви їсте, так само важливо, як і те, що їсте.
- Їжте більше овочів та фруктів. Натуральні цілісні продукти низькокалорійні, багаті на клітковину і допомагають скоротити споживання шкідливих закусок.
- Вибирайте джерела білка з низьким вмістом жиру. Пісне м'ясо, птиця, риба, нежирні молочні продукти та яйця – одні з найкращих джерел білка.
- Зменшіть кількість солі у їжі. Натрій збільшує артеріальний тиск.
- Обмежте вживання шкідливих жирів. Відмова від трансжирів є важливим кроком для контролю рівня холестерину.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Змінити звички в їжі часто буває непросто, якщо за плечима роки нездорового харчування. Ідучи на правильний шлях, пам'ятайте, що сила волі – це м'яз. Чим раніше ви почнете її тренувати, тим вищі ваші шанси на комфортну старість без тяжких захворювань серця.

Література

1. Vitamin K: ефект на здоров'я за допомогою coagulation – an overview, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3321262/>
2. Fruit, vegetables, olive oil and risk coronary heart disease in Italian women: EPICOR Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21177799/>
3. Важливість potassium in managing hypertension, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21403995/>
4. Діяльність повноцінної статевої дієти з без вояків на липучий білий номер, розміри і підкласи в overweight і obese adults: a randomized, controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25567051/>
5. Soy isoflavones low serum total and LDL cholesterol in human: meta-analysis 11 randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17413118/>
6. Ефекти 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 causa specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4908315/>
8. Модератна consumption fatty fish reduces diastolic blood pressure in overweight and obeses European young adults during energy restriction, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19487105/>
9. Діяльність результатів фармацевтичних ризиків на кардіосакулярних ризиках: A Meta-analysis with Trial Sequential Analysis of Randomized Controlled Trials, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4804301/>
10. Strawberries розгортають іншісклеротичні марки в текстах з metabolic syndrome, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20797478/>
11. Діяльність consuming purple-fleshed sweet potato beverage on ealth-related biomarkers and safety parametrs 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. Діяльність бурхливої статі на плодах льоду та інших кардіо-васкулярних ризиків: meta-analysis і 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: 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: 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 epidemiological evidence, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28799780/>
 18. Potent antihypertensive action of dietary flaxseed в 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. Діяльність garlic on serum lipids: updated meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23590705/>
 21. Діяльність Allium sativum (garlic) на systolic and diastolic pressure pressure in patients with essential hypertension, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24035939/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

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

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Отримано 12.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні функції серця для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи серця продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності серця, наведено загальні рекомендації для підтримки його здоров'я.

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.