**Питание и здоровье сердца**

Нездоровое питание и низкая физическая активность – основные факторы риска для здоровья. По оценке ВОЗ, 1/3 сердечно-сосудистых заболеваний обусловлена неправильным питанием. При этом несмотря на увеличение количества некурящих мужчин, сохраняется рост заболеваемости артериальной гипертензией, что связывают с ростом ожирения (26,7% мужчин трудоспособного возраста). О роли питания для здоровья сердца и сосудов рассказывает диетолог центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Динуллина.

По данным общероссийского исследования ЭССЕ-РФ (13 субъектов, мужчины и женщины 25 – 64 лет, 2012 – 2014 гг.) россияне употребляют мало рыбы, овощей, фруктов, злаков, бобовых, а эти продукты питания относятся к протективным (защитным) для сердца и сосудов. При этом 20% россиян регулярно питаются продуктами мясной переработки, чаще предпочитают красное мясо, половина россиян злоупотребляет кондитерскими изделиями и сахаром, потребление соли в России в 2,5 раза превышает установленную норму.

**Какие продукты полезны для сердца?**

* Крупы (греча, овсянка, ячмень) – ежедневно, чередуя
* Бобовые (фасоль, чечевица, соя, тофу) – 2 раза в неделю
* Растительные нерафинированные масла (льняное, оливковое, кунжутное) – 1–2 ст. л. ежедневно минимум
* Рыба (сардина, сельдь, скумбрия, лосось, форель, печень трески) – 2 порции по 120 г/неделю минимум, перенесшим инсульт/инфаркт – 4 порции
* Овощи (помидоры, свёкла, морковь, лук, чеснок, батат)
* Фрукты (гранат, хурма, бананы, цитрусовые)
* Ягоды (чёрная смородина, облепиха, боярышник, шиповник, клюква)
* Орехи (грецкие, миндаль, кешью, кедровые) – 30 г/день
* Сухофрукты (чернослив, курага) – 50 г/день
* Горький шоколад – допустимо 30 г/день
* Кофе – допустимо 2–3 чашки в день, гипертоникам, привыкшим к употреблению кофе, допустима 1 чашка в день, без сахара (!)

**Что лучше ограничить при проблемах с сердцем?**

* Красное мясо и продукты мясной переработки – натрий, канцерогенные вещества
* Жирное мясо и животный жир – холестерин
* Жареные блюда – холестерин
* Консервы
* Магазинные соусы
* Соль (5 г/день)
* Кондитерские изделия, сдоба, белый хлеб – рафинированные углеводы, трансжиры
* Сладкие газированные напитки, энергетики, магазинные соки – избыток сахара
* Продукты быстрого приготовления – рафинированные углеводы, добавки
* Фастфуд – жиры, соль
* Алкоголь

**Что ещё важно?**

Поддержание адекватного уровня физической активности (30 минут в день или 150 минут в неделю при нормальном весе, 60 минут в день или 225–300 минут в неделю – при ожирении). Лучшие упражнения для сердца – аэробные (ходьба, бег, велосипед).

Полноценный сон (не менее 7–8 часов, в темноте, в проветренном помещении, за 1 час до сна прекратить использование всех гаджетов).

Минимизация стресса, формирование стрессоустойчивости, применение стрессоснижающих методик (йога, медитация, хобби).