

Бобы эдамамэ. В их состав входят калий, магний, фолиевая кислота, которые снижают давление. Также эти бобы — отличный источник клетчатки. Она, как подтвердило одно исследование, значительно снижает вероятность развития болезней сердца.

Чай ройбуш. В нём есть аспалатин. Этот флавоноид успокаивает организм, сохраняет здоровье сердца.

Томаты. Согласно многим исследованиям, регулярное употребление этих овощей связано со снижением вероятности появления болезней сердца, повреждений кожи, некоторых видов онкологии.

Грецкие орехи. Благодаря употреблению горсти этих орехов пять и более раз в неделю вы снизите риск возникновения болезней сердца почти на 40%.

Тёмный шоколад. Множество научных работ показывают, что люди, которые его едят, реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Семена льна. Они повышают уровень полезного холестерина, содержат много омега-3. Эти жирные кислоты снижают вероятность развития сердечных болезней.

Пророщенный чеснок. Результаты одного исследования показали, что люди, которые ели такой чеснок, имели меньше холестериновых бляшек.

Батат. Сладкий картофель содержит много клетчатки, питательных веществ, помогает в похудении.

Жареный арахис. В арахисе, который обжарен на сухой сковороде, в пять раз больше полезного для здоровья сердца ресвератрола, чем в сыром или в обжаренном в масле. Содержится это вещество в кожице ореха.

Дикий лосось. Он содержит омега-3 жирные кислоты, положительно влияющие на сердце.

Авокадо. В его состав входит множество мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров. Они снижают уровень «плохого» холестерина, риск возникновения болезней сердца.

Капуста кейл. Она отличается противовоспалительным действием.

Миндаль. Этот орех снижает уровень «плохого» холестерина, контролирует

артериальное давление, уровень сахара в крови.

Йогурт. Результаты одного исследования показали, что люди, которые регулярно ели йогурт, имели на 31% меньше шансов на развитие гипертонии. Согласно другой работе, одна порция йогурта в неделю снижает риск возникновения повышенного давления на 6%.

Ягоды. Они защищают организм человек от свободных радикалов.

Цельнозерновой хлеб. Он приводит в норму уровень холестерина в крови, снижают риск возникновения инсульта, сердечных заболеваний.

Пшеничная крупа. Её вы можете добавить в тушёные блюда, супы.

Пшеница хорасан (камут). Результаты одного исследования показали, что употребление продуктов из камута вместо рафинированной пшеницы привело к значительному снижению общего уровня холестерина, уровня «плохого» холестерина, цитокинов.

Имбирь. Он помогает контролировать холестерин в крови.

Овсянка. Это один из наиболее полезных для сердца продуктов.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.