

Сардины содержат много омега-3, витамина D и других питательных веществ. Вот как всё это улучшает состояние сердца.

**Снижение уровня триглицеридов и холестерина.** Одна банка сардин, по словам Мишель Рутенштейн, доктора наук, сертифицированного диетолога, кардиолога-диетолога из компании Entirely Nourished, содержит от 1,6 до 1,8 г омега-3 жирных кислот. Одно исследование показало, что употребление большого количества эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) и докозагексаеновой кислоты (ДГК), то есть двух наиболее распространённых жирных кислот в сардинах, связано с более низким риском возникновения сердечных приступов, образования бляшек в артериях.

**Поддержание сердечного ритма и здоровья сосудов.** Сардины, если их есть вместе с костями, дают много кальция и витамина D. Эти вещества регулируют сердечный ритм, поддерживают целостность сосудов. Кальций играет главную роль в сокращении мышц, витамин D уменьшает воспаление и жёсткость артерий.



Carlo A / Getty Images

**Помощь в регуляции кровяное давления.** Сардины также содержат магний и калий. Эти минералы имеют ключевое значение для поддержания здорового артериального давления. Один обзор показал, что у людей, которые потребляли больше магния, вероятность возникновения инсульта на 11-12% ниже, чем у тех, кто потребляет этого вещества меньше всего. В другом исследовании потребление калия было связано с понижением артериального давления.

**Антиоксиданты.** В сардинах есть селен. Исследования продемонстрировали, что низкий уровень этого вещества связан с повышенным риском развития болезней сердца.

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