

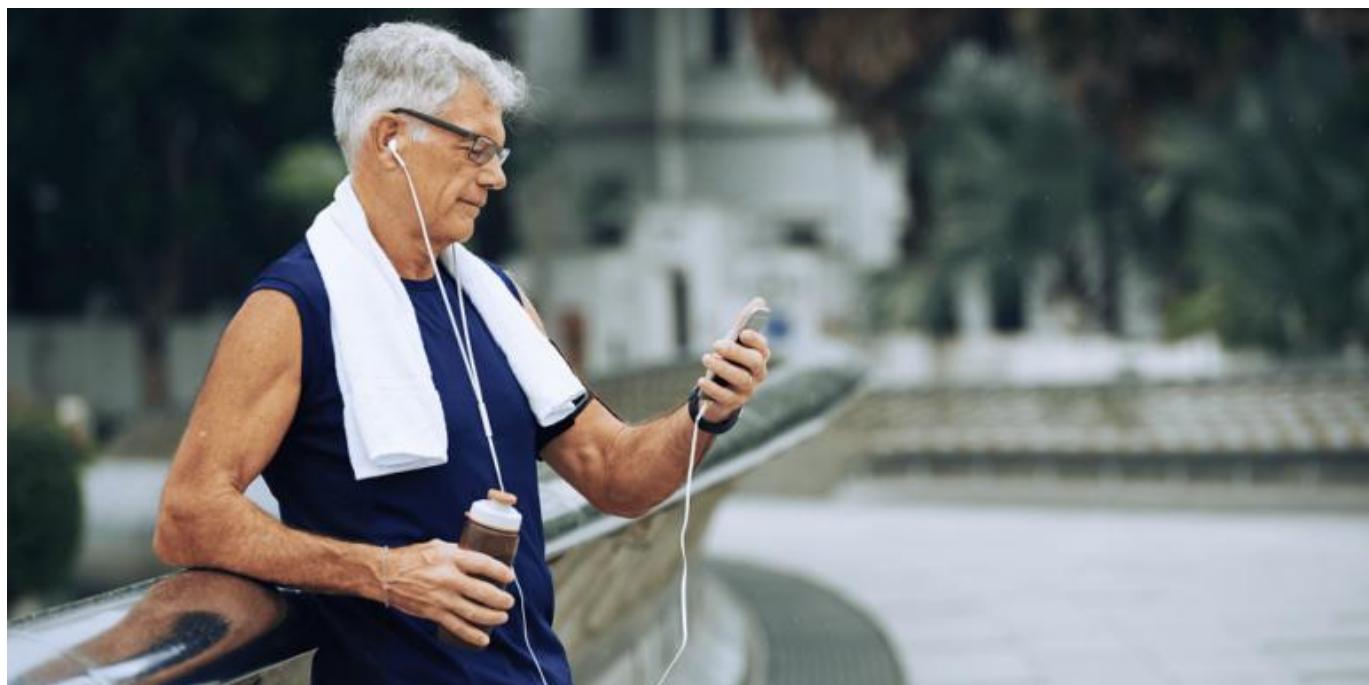
Издание Eat This, Not That поговорило с Кристофером Дэвисом, доктором медицины, чтобы узнать, как предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний и стареть здоровым образом.

**Приоритет здоровья кровеносных сосудов.** Здоровое кровообращение важно для всего, от работы мозга до уровня энергии. С возрастом снижается выработка оксида азота в организме. Ещё сильнее ухудшить ситуацию могут отсутствие физических упражнений, неправильное питание.

**Отслеживание показателей.** Доктор Дэвис рекомендует регулярно проверять артериальное давление, уровень глюкозы и расширенные липидные маркеры (в том числе маркеры воспаления).

**Наращивание и поддержание мышечной массы.** С возрастом мышечная масса естественным образом теряется. Мышцы при этом защищают вас от старческого упадка. Для этого нужно тренироваться с отягощениями, потреблять белок, следить за адекватным восстановлением после физической активности.

**Достаточное количество крепкого сна каждую ночь.** Нехватка крепкого сна каждую ночь может негативно сказаться и на работе сердца. Страйтесь спать по семь-восемь часов в сутки, а также установите постоянный режим сна.



Monterey Bay Vascular

Врач-кардиолог рассказал, какие ежедневные привычки помогают бороться со старением

**Управление воспалением и окислительным стрессом.** Для этого нужно включить в рацион как можно больше антиоксидантов. Хроническое воспаление ускоряет старение на клеточном уровне.

**Употребление цельных продуктов.** Особенно уделяйте внимание овощам, которые богаты нитратами (свёкла, шпинат, руккола), омега-3 жирным кислотам, углеводам с низким гликемическим индексом.

**Управление стрессом.** Хронический стресс приводит к увеличению воспаления, кровяного давления, уровня кортизола. Стресс может состарить ваше сердце даже быстрее, чем неправильное питание.

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