

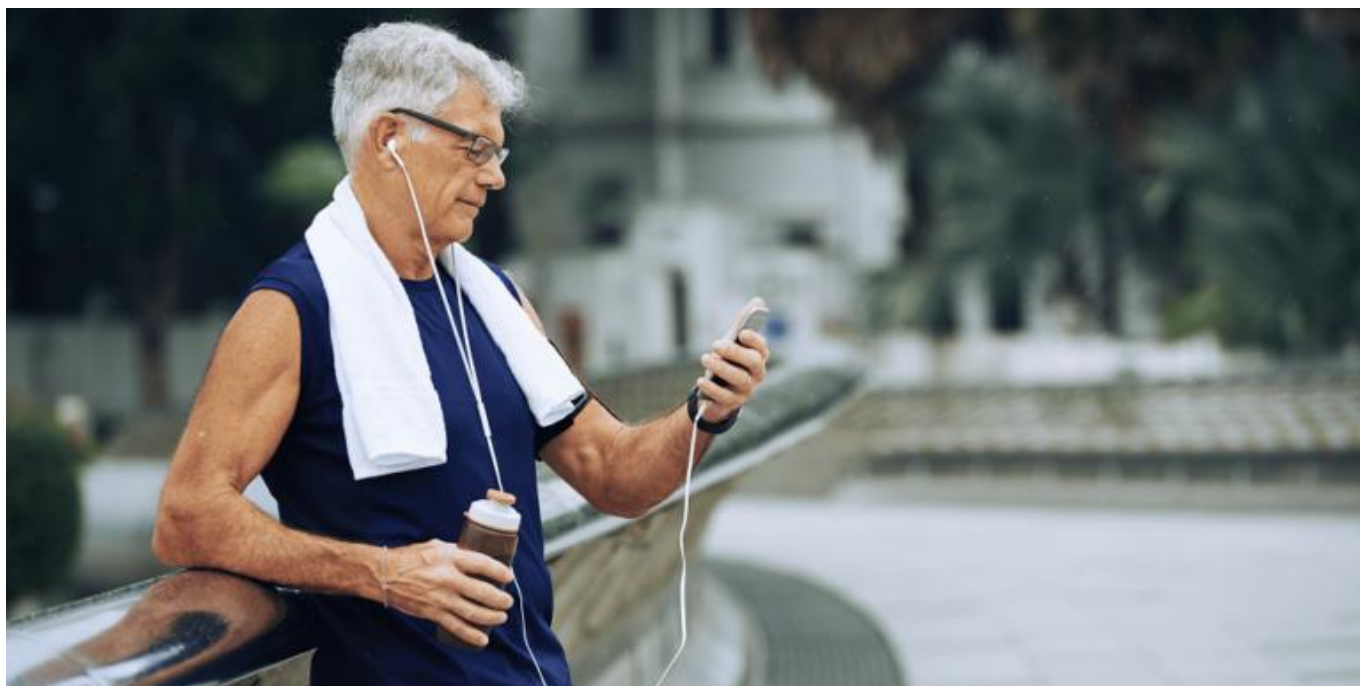
Издание Eat This, Not That поговорило с Кристофером Дэвисом, доктором медицины, чтобы узнать, как предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний и стареть здоровым образом.

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. Старайтесь спать по семь-восемь часов в сутки, а также установите постоянный режим сна.



Monterey Bay Vascular

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.