

Употребление в пищу сезонных продуктов и другие вещи, которые помогут летом улучшить здоровье сердца

Издание EatingWell попросило Дэвида Сабгира, доктора медицины, дать главные советы, как поддерживать работу сердца в летнее время. Вот на чём стоит сосредоточиться.

Ешьте много сезонных продуктов. Кардиолог рекомендует употреблять большое количество сезонных фруктов и овощей с постными источниками белка. На завтрак вы можете сделать ленивую овсянку, на обед добавить в салат или сэндвич листовую зелень, а на ужин роллы или куриный салат с овощами. Ещё лучше будет, если вы пожарите на гриле полезный для сердца лосось с овощами или сделаете несколько рыбных тако с сальсой, салатом из капусты или свеженарезанным авокадо.

Ходите, когда есть возможность. Это один из самых простых и доступных способов двигаться. Она снижает риск возникновения болезней сердца и инсультов, помогает регулировать кровяное давление и уровень холестерина, укрепляет кости и мышцы. При этом исследование 2024 года показало, что даже всего 3600 шагов в сутки снижает риск возникновения сердечной недостаточности на 26%.

Выходите на улицу. Нахождение на свежем воздухе стимулирует физическую активность, а солнечный свет помогает вырабатывать витамин D. Этот витамин важен для контроля артериального давления.

Употребление в пищу сезонных продуктов и другие вещи,
которые помогут летом улучшить здоровье сердца



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Соблюдайте утреннюю рутину. К примеру, кардиолог любит начинать день с питательного завтрака и быстрой прогулки. На завтрак лучше потреблять такие питательные вещества, как полезные жиры и клетчатка.

Оставайтесь последовательными. Дело в том, что постоянство важнее интенсивности. Это касается и еды, и фитнеса. Отдавайте приоритет сбалансированной диете, полной свежих фруктов и овощей, постных белков и цельных злаков, а также стремитесь к умеренной физической активности в течение минимум 150 минут в неделю.

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