

Известно, что орехи и семена поддерживают здоровье сердца. Вот на какие их виды особенно стоит обратить внимание.

Грецкие орехи. Это хороший источник меди, полезной для сосудов, и жирных кислот омега-3, которые контролируют уровень холестерина, триглицеридов, кровяное давление. В 30 граммах грецких орехов содержится 185 ккал, 4,3 г белка, 18,5 г жиров.

Миндаль. В нём много мононенасыщенных жиров, магния, клетчатки. Всё это основные элементы полезного для сердца рациона.

Фисташки. Они содержат полезные жиры, белки, клетчатку и витамины группы В. Также эти орехи богаты антиоксидантами и калием.

Бразильские орехи. Они известны высоким содержанием селена. Он поддерживает здоровье сердца и антиоксидантную функцию.

Орехи пекан. Исследования показывают, что они способны снизить уровень холестерина, если их употреблять вместо насыщенных жиров. Кроме того, орехи пекан снижают риск развития диабета.



Jordan Lye / Getty Images

Семена льна. Это источник омега-3 жиров и лигнанов – веществ, способствующих снижению давления. При этом одна столовая ложка этих семян содержит всего 37 ккал, клетчатку, жир, немного белка.

Семена чиа. Они могут похвастаться большим количеством растворимой клетчатки и кверцетина, который поддерживает здоровье сердца.

Семена тыквы. В их составе есть аргинин – аминокислота, способствующая здоровью кровеносных сосудов.

Семечки подсолнечника. Это полезный для сердца перекус, который содержит много витамина Е и фитостеролов.

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