

Если вы страдаете от повышенного кровяного давления, то наверняка стараетесь есть меньше насыщенных жиров и натрия. Но есть ещё один элемент, который тоже важен при гипертонии. И это белок.

Вот какие белковые продукты нужно покупать, чтобы улучшить здоровье сердца.

**Рыба.** Её можно включать в рацион несколько раз в неделю. Она содержит качественный белок и калий. Последнее вещество играет важную роль в снижении давления.

**Яйца.** Они обеспечивают организм всеми необходимыми аминокислотами, содержат много витамина А, селена, несколько витаминов группы В, антиоксиданты лютеин и зеаксантин, который связаны с уменьшением риска развития гипертонии.

**Орехи и семена.** Эти продукты дадут организму белок, витамины, минералы и антиоксиданты, способствующие общему здоровью сердца.

**Стейк из вырезки.** В говядине много высококачественного белка и гемового железа, которое легче усваивается организмом, чем железо из растительных продуктов. Также это отличный источник витамина В12, магния, фолиевой кислоты и фосфора. Из 110 г постного стейка из вырезки вы получите 22 г белка.



Photographer: Brie Goldman Food Stylist: Annie Probst Prop Stylist: Gabe Greco

**Киноа.** Это полноценный источник белка, то есть в нём содержатся все девять незаменимых аминокислот. Также из киноа вы получите фолиевую кислоту, которая отвечает за расщепление в организме вредных веществ, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Птица.** Особенno богато такое мясо аминокислотой L-аргинин, которая снижает кровяное давление.

**Бобовые.** К ним относятся фасоль, чечевица, соя. Они содержат растительный белок, много калия, полезной для сердца клетчатки.

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