

Продукты, укрепляющие работу сердца, мозга и костей

Научные исследования показывают достоверность того факта, что употребление правильных продуктов питания улучшает качество жизни и ее продолжительность.

Однако по многим причинам люди считают, что с годами им сложно менять свои пищевые привычки и переходить на правильное питание. Возможно, из-за плохого аппетита или нежелания готовить. Возможно, они не знают, что такое здоровое питание или здоровые продукты и думают, ошибочно полагая, что речь идет исключительно о капусте и зелени.

Многие продукты обладают полезными свойствами для нашего организма.

Для хорошего развития мышц организму необходим протеин, для костей – кальций, и специальная диета для здоровой работы сердца.

Продукты, полезные для сердца

Диета для здоровой работы сердца поможет контролировать нормальный вес тела. Это очень важно, потому что треть людей в возрасте старше 65 лет имеют лишний вес, что часто приводит к диабету, некоторым видам рака и болезням сердца.

Диета для здорового сердца включает следующие продукты:

- Фрукты и овощи
- Цельные злаки
- Обезжиренные кисломолочные продукты
- Рыба
- Орехи и бобовые культуры
- Растительные масла – оливковое, кукурузное, ореховое и подсолнечное

Лосось, форель, сельдь имеют высокое содержание жирных кислот омега-3, которые снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии.

Старайтесь включать рыбу в своей рацион питания дважды в неделю.

Пищевые волокна, которыми богаты зерновые культуры, хорошо влияют на здоровую работу сердечно-сосудистой мышцы. Кроме того, способствуют

хорошему пищеварению и устраняют запоры, что является проблемой для многих людей пожилого возраста.

Нельзя выделить один продукт, употребление которого наладит работу сердца. Необходима комплексная диета.

Продукты, полезные для мозга

Снижение концентрации внимания и ухудшение памяти – это проблемы которые тревожат людей пожилого возраста и связаны они с недостатком витамина B12.

Продукты, содержащие витамин B12:

- Мясо
- Рыба
- Молочные продукты
- Хлопья для завтрака

Ученые продолжают исследовать связь продуктов питания с болезнями мозга. Нужно исключить из рациона питания белый хлеб, картофель фри, красное мясо, напитки, содержащие большое количество сахара и маргарин.

Нельзя утверждать, что употребление какого-то одного продукта улучшит работу мозга и предотвратит потерю памяти. Но если вы озабочены своим здоровьем, то лучше отдавать предпочтение фруктам, богатым антиоксидантами, чем куску пирога.

Антиоксиданты содержатся в большом количестве в овощах, фруктах и ягодах. Они помогают организму выводить свободные радикалы.

Хорошая работа мозга зависит от продуктов, употреблять которые вы отказываетесь, а не от тех, к которым вы привыкли.

Мозгу, как и сердцу, для хорошей работы необходимо хорошее кровоснабжение. Поэтому употребление вредных насыщенных жиров приведет к закупорке артерий, что будет препятствием хорошему притоку крови к тканям мозга.

Употребляйте больше томатов, ягод, зелено-листных овощей таких как, шпинат, салат, капуста брокколи и брюссельская капуста; куркуму и орехи, особенно грецкие. Также жирные кислоты омега-3, которые содержатся в лососе и другой рыбе жирных видов.

Продукты, полезные для костей

Людам пожилого возраста необходим прием кальция для здоровой регенерации костных тканей.

Продукты, содержащие кальций:

- Йогурт
- Обезжиренный сыр
- Молоко

Нужно учитывать, что чрезмерное употребление кальция провоцирует запоры. Поэтому необходима консультация диетолога, который составит для вас индивидуальную диету.

Организму требуется витамин D для хорошего усвоения кальция. На это нужно обратить особое внимание, потому что очень небольшое количество продуктов содержат витамин D.

Кальций и витамин D содержатся в витаминизированных продуктах питания, в рыбе породы лососевых и кисломолочных продуктах.

Относитесь к своему питанию внимательно и избирательно. Помните, что еда — это строительный материал для организма. Выбирайте правильные продукты питания.