✓ Правило пяти порций

Для сохранения здоровья сердца и сосудов нужно каждый день потреблять пять порций овощей и фруктов (500 г).

✓ Не забывайте про клетчатку

Полезны и крупы – особенно рис, гречка, полба. Они помогают выводить «плохой» холестерин.

✓ Меньше сахара

Не более 50 г сахара в день – добавленного или изначально содержащегося в продуктах.

✓Выбирайте полезные жир

Жирные кислоты содержатся в растительных маслах: оливковом, кукурузном, подсолнечном, соевом, рапсовом.

✓ Разумно используйте соль

Не стоит совсем отказываться от солений или сельди, но если вы с ними едите картофель, то его можно уже не солить.

Вы можете обратиться по адресу:
г. Кодинск, ул. Гидростроителей,12

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ УСЛУГИ:

Социально-бытовые;
Социально-медицинские ;
Социально-психологические;
Социально-правовые;
Срочные социальные услуги .

Режим работы

Понедельник с 9 до 18 часов
Вторник с 9 до 17 часов
Среда с 9 до 17 часов
Четверг с 9 до 17 часов
Пятница с 9 до 17 часов

Обед с 13 до 14 часов

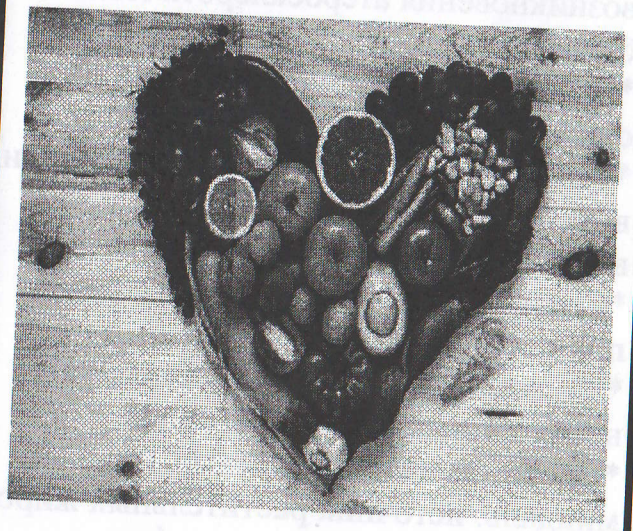
Выходные дни суббота, воскресенье.

Контактный номер телефона:
8-(39-143)7-02-96;
8-(39-143)7-42-55;
8-(39-143)7-78-61;

kmukcson37@mail.ru

КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ «КЕЖЕМСКИЙ»

29 сентября отмечается Всемирный День сердца



г. Кодинск
2022 г.

Полезные продукты для сердца и сосудов

*Рыба – основа «сердечно-сосудистой» диеты

* Овсяные хлопья, отруби полезны клетчаткой, которая удаляет холестерин.

*Оливковое масло делает пищу вкуснее и полезнее благодаря насыщенности витаминами А, Е, жирными кислотами. Предупреждает развитие атеросклероза.

*Капуста брокколи богата сульфорапаном, который не допускает возникновения атеросклеротических бляшек.

*Чеснок -стимулирует кровоток, снижает давление.

*Тыква – источник бета-каротина, калия, витаминов. Снижает давление, выравнивает водно-солевой баланс.

*Соевые продукты – это много белка при отсутствии жира.

*Курага, свежие абрикосы содержат необходимый для сердца калий.

*Орехи, особенно кедровые, грецкие, миндаль: источник растительных жиров и белка, витаминов и минералов.

*Шоколад с содержанием какао от 70% – для профилактики загустения крови.

Продукты для расширения сосудов

* Куркума

Благотворно влияет на мозг: разжижает кровь, сжигает жиры, повышает эластичность и снижает воспаления сосудов.

* Хурма

Клетчатка, антиоксиданты их чистят и расширяют.

* Гранаты

Сок способствует производству компонента, расширяющего просвет и улучшающего движение крови.

* Зелёный чай

Превосходный продукт для сердца и сосудов, антиоксидант и «чистильщик» сосудов. Одновременно снижает давление, уменьшает количество вредного холестерина.

Продукты для укрепления и эластичности сосудов

* Плоды, масло оливок;
* Натуральный мёд;
* Лук, чеснок;
* Баклажаны, огурцы;
* Каши, мюсли;
* Грейпфрут, смородина;
* Орехи;
* Чаи – зелёный, шиповниковый, черноплодно-рябиновый.

Продукты для сосудов головного мозга

* Шпинат, листовая зелень богаты магнием, защищающим от стрессов.
* Жирная рыба, морская капуста – насыщены кислотами, которые являются составным ингредиентом мозга и нервных окончаний, а также йод.
* Картофель – источник калия, медленных углеводов.
* Яйца, печень содержат лецитин, холин, кальций, железо, витамин В.

*Черника, сухофрукты, шиповник – источник витамина С, глюкозы, необходимой для работы мозга; препятствуют возникновению бляшек.

* Вода – один из самых полезных продуктов для головного мозга; нехватка приводит к серьёзным нарушениям всех функций центральной нервной системы.
* Гречка, бобовые поставляют железо.