

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 2

Занятие 1

Влияние питания на здоровье сердца



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников

ПОЧЕМУ ПИТАНИЕ ТАК ВАЖНО ДЛЯ СЕРДЦА?

- **Накопление холестерина и формирование бляшек в сосудах** → атеросклероз → инфаркт или инсульт
- **Избыток соли** → задержка жидкости
→ повышение артериального давления
- **Дефицит калия и магния**
→ спазм сосудов → риск аритмий и гипертонии
- **Чрезмерное потребление сахара и трансжиров** → воспаление, инсулинорезистентность → диабет и повреждение сосудов

Интересные научные факты и статистика

Снижение потребления соли на 30% может предотвратить 2,5 миллиона смертей ежегодно

Если бы мировое население уменьшило потребление соли хотя бы на треть, можно было бы предотвратить **до 2,5 миллионов смертей** в год.

КАК СОЛЬ ВЛИЯЕТ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ?

- Повышает артериальное давление (гипертонию)
- Ускоряет развитие атеросклероза
- Повышает риск инсульта
- Увеличивает нагрузку на почки
- Способствует хроническому воспалению



ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ?

- Артериальное давление снизится уже через 4 недели
- Снизится риск инсульта и инфаркта
- Уменьшится задержка жидкости и отёки
- Улучшается работа почек и уменьшается риск камней



КАК УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ?

- Ограничить готовые продукты
- Выбирать свежие продукты
- Использовать натуральные приправы вместо соли
- Ограничить употребление соусов
- Читать состав продуктов
- Откажитесь от поваренной соли.
Используйте только морскую, океанскую, гималайскую



КАК ОМЕГА-3 ЗАЩИЩАЕТ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ?

- Снижает уровень триглицеридов
- Улучшает эластичность сосудов и снижает давление
- Предотвращает воспаление в сосудах
- Снижает уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) и повышает «хороший» (ЛПВП)
- Предотвращает образование тромбов
- Регулирует сердечный ритм (антиаритмическое действие)

Научные исследования о влиянии омега-3 на сердце Обзор Harvard T.H. Chan School of Public Health (2019)

Этот мета-анализ включил данные более чем 120 000 человек.

Было доказано, что **употребление 2–3 порций жирной рыбы в неделю снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 25–35%.**

Какие продукты содержат больше всего омега-3?

● **Жирная рыба:**

(лучший источник EPA и DHA)

- Лосось
- Скумбрия
- Сардины
- Тунец

● **Морские водоросли и микроорганизмы:**

- Спирулина
- Нори



● **Растительные источники:**

Льняное семя

Чиа

Грецкие орехи

- Конопляные семена



НУЖНЫ ЛИ ДОБАВКИ С ОМЕГА-3?

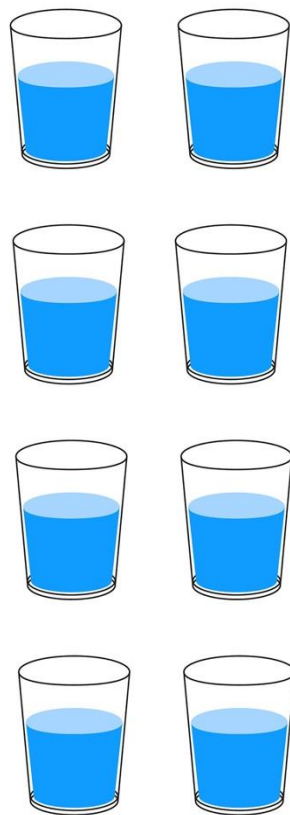
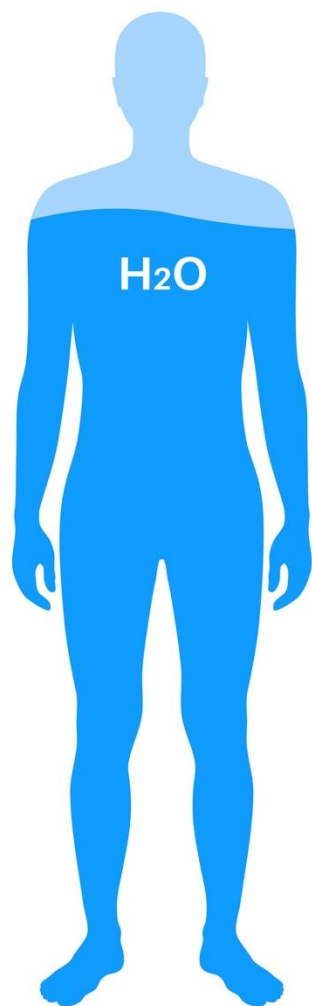
- Выбирать **очищенные от токсинов рыбий жир или масла из водорослей.**
- Следить за дозировкой:
1 000–2 000 мг EPA и DHA в день
оптимально для здоровья сердца.
- Предпочитать добавки с высокой концентрацией **EPA и DHA**



КАК ПРАВИЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ ОМЕГА-3?



- Рыбу лучше готовить на пару, запекать или тушить
- Льняное и другие растительные масла хранить в холодильнике и не нагревать
- Регулярность важнее количества



Здоровому взрослому человеку требуется около 30-35 мл воды в день на килограмм массы тела

Анализируете ваш день!

Если вы много двигаетесь и вам жарко, значит потребуется больше воды

КАК СОБЛЮДАТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ?

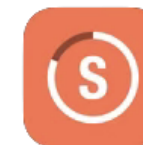
- Есть разные приложения, которые напоминают о том, что нужно бы попить и отслеживают количество выпитого.



water balance



Можно купить красивую бутылку (кружку, стакан) для воды и пить из неё



streaks

- Или наливать стакан воды, ставить на видное место и проходя мимо отпивать глоточек

ЧТО ТАКОЕ МАКРОБИОТИКА?

Макробиотика – это японская система долголетия.

Система основана на питании
в монастырях дзен буддизма в Японии

Макробиотика это не только про еду.
Это философия и образ жизни, основанный
на принципах баланса Инь и Ян, цельных
растительных продуктов и натуральных источников энергии.

Как макробиотика влияет на здоровье сердца?

- Снижает уровень холестерина и риск атеросклероза
- Регулирует кровяное давление
- Стабилизирует уровень сахара в крови
- Обеспечивает антиоксидантную защиту
- Способствует нормализации веса
- Уменьшает хроническое воспаление

Какие продукты макробиотики особенно полезны для сердца?

- **Цельнозерновые продукты**
- **Бобовые** (чечевица, фасоль, нут, соя)
- **Морские водоросли** (нори, вакаме, комбу)
- **Овощи и корнеплоды** (морковь, редька, свёкла, брокколи)
- **Ферментированные продукты**
(мисо, темпе, кимчи, натуральные ферментированные овощи)
- **Орехи и семена** (грецкие, миндаль, льняное семя, кунжут)
- **Чай банча, зелёный чай**

ЧТО ГОВОРIT НАУКА О МАКРОБИОТИКЕ И СЕРДЦЕ?

Исследование 2015 года, опубликованное в журнале "Nutrition Research", показало, что макробиотическое питание способствует снижению уровня холестерина и улучшает липидный профиль у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Исследование в American Journal of Clinical Nutrition обнаружило, что люди, придерживающиеся макробиотического питания, имели более низкий индекс массы тела (ИМТ), низкое давление и лучшие показатели здоровья сосудов.

В Гарвардском исследовании "Nurses' Health Study", которое длилось более 20 лет, было доказано, что растительная диета (похожая на макробиотическую) снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 25-30%.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ это не временная диета, а стратегия долголетия!

- Оно помогает:
Снизить уровень «плохого» холестерина
и предотвратить образование бляшек.
- **Нормализовать артериальное давление,**
уменьшив нагрузку на сердце.
- **Снизить риск тромбозов** и улучшить циркуляцию крови.
- **Стабилизировать уровень сахара и инсулина,** защищая сосуды.
- **Уменьшить хроническое воспаление,**
которое является скрытым фактором сердечных заболеваний.

10 главных принципов питания для здоровья СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (ОСНОВАНО НА НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ)

- Контроль жиров
- Минимизация трансжиров
- Оптимальное потребление белка с акцентом на растительные источники
- Выбор правильных углеводов: цельнозерновые вместо рафинированных
- Контроль соли и натрия: снижение потребления до 3-5 г в день
- Достаточное потребление калия – антагонист натрия
- Клетчатка – минимум 25–30 г в день
- Обеспечение максимального количества незаменимых для сердца компонентов с помощью питания
- Умеренное потребление кофеина
- Контроль алкоголя: минимизация или полный отказ



Учебный центр: 09-3740334



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com