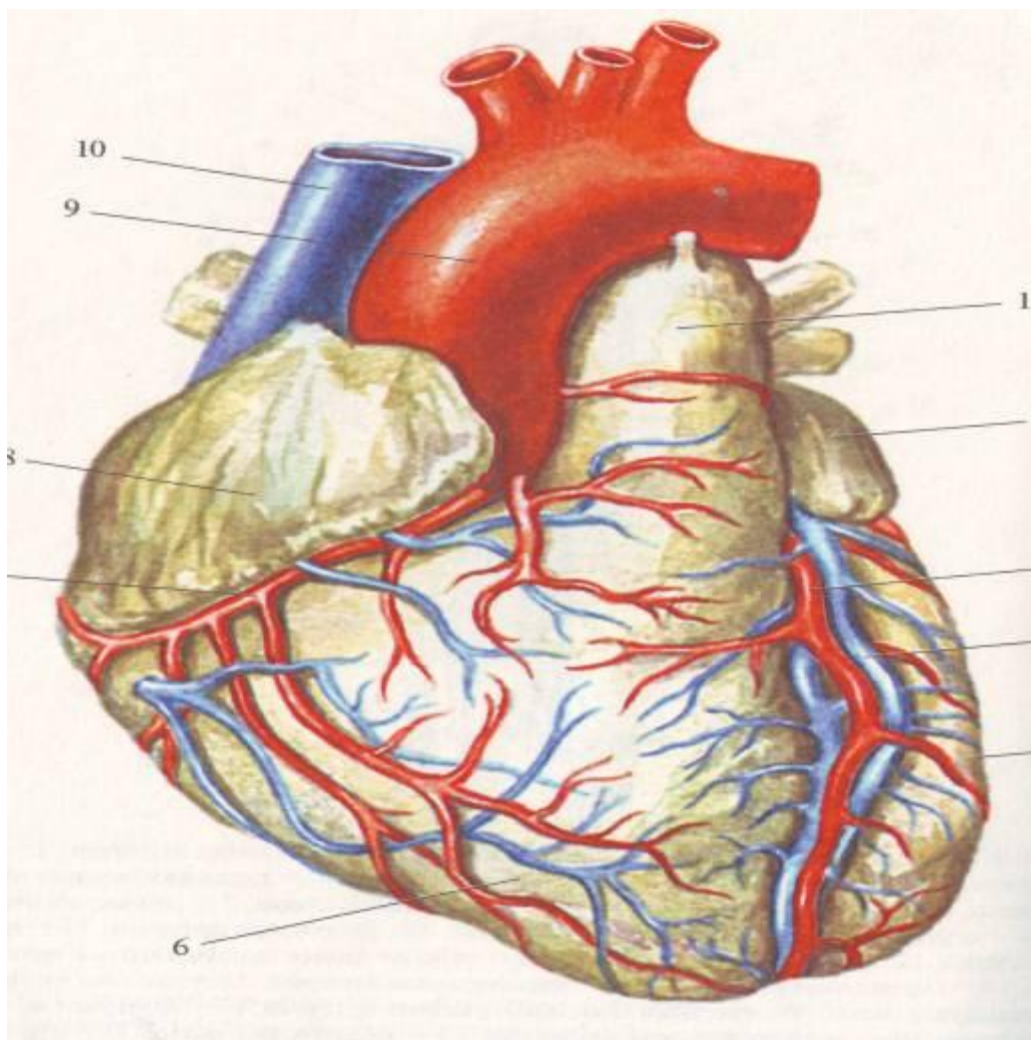




СЕРДЦЕ

Профилактика сердечно
- сосудистых
заболеваний

СТРОЕНИЕ СЕРДЦА





ШПИНАТ

Шпинат - это растение, содержащее много витамина В9. Этот витамин позитивным образом действует на сердце и сердечно - сосудистую систему .

ОВЁС

- зерно содержит антиоксиданты и клетчатку
- в овсе содержится бета-глюкан
- витамины В и Е.





ОРЕХИ

орехи являются
богатым источником
моно и поли-
ненасыщенных жиров

КРАСНАЯ РЫБА

в красной рыбе много омега-3 жирных
кислот



МИНЕРАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА:



- ◎ КАЛИЙ
- ◎ МАГНИЙ



АЛКОГОЛЬ

алкоголь повреждает клетки сердечной мышцы и повышает давление (даже при однократном приеме - на несколько дней), отравляя нервную и сердечно - сосудистую систему.

НИКОТИН



Курение вызывает спазм питающих сердце сосудов (содержащиеся в табаке смолы меняют их структуру) и повышает свертываемость крови, что ускоряет образование тромбов. Никотин усиливает накопление в организме лишнего холестерина, повышает содержание в крови соединений, вызывающих образование жира.



Курение вызывает спазм питающих сердце сосудов (содержащиеся в табаке смолы меняют их структуру) и повышает свертываемость крови, что ускоряет образование тромбов. Никотин усиливает накопление в организме лишнего холестерина, повышает содержание в крови соединений, вызывающих образование жира.

СТРЕССЫ



- ⊙ В спокойном состоянии сердце перекачивает 5-6 литров крови. В стрессовой ситуации эти цифры возрастают до 15-20 литров

ГИПОДИНАМИЯ

. При гиподинамии снижается интенсивность окислительных процессов в сердце и скелетных мышцах, падает интенсивность обновления богатых энергией соединений, изменяется нейрогуморальная регуляция органов и тканей .



ЖИРНАЯ И СЛАДКАЯ ПИЦЦА





СПАСИБО
ЗА РАБОТУ !