**Еда для здоровья сердца: советы кардиолога**

Рассказывает Нана Погосова, д.м.н., профессор, заместитель гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ.

**Правило пяти порций**

Для сохранения здоровья сердца и сосудов нужно каждый день потреблять пять порций овощей и фруктов (500 г). Например, это одно яблоко и болгарский перец или два помидора; банан и порция капусты или моркови, свеклы.

**Не забывайте про клетчатку**

Многие люди полностью исключают хлеб из своего рациона. В то время как цельнозерновой хлеб необходим для работы сердечно-сосудистой системы. В нем много витаминов группы В и клетчатки. Полезны и крупы – особенно рис, гречка, полба. Они помогают выводить «плохой» холестерин.

**Выбирайте полезные жиры**

Жирные кислоты содержатся в растительных маслах: оливковом, кукурузном, подсолнечном, соевом, рапсовом. Регулярное потребление рыбы (хотя бы 1–2 раза в неделю) – важный компонент профилактики атеросклероза. Как и орехи – достаточно съедать 30–40 г в день.

**Ограничивайте потребление сахара и соли**

Норма сахара – не более 50 г. в день, соли – не более 5 г. в день.

Придерживайтесь правил здорового питания, чтобы поддержать сердце и сосуды в их важной работе!

Здоровое питание РФ