Городская поликлиника №4 г. Гродно

Советы, которые помогут вам снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

✓ Питайтесь разнообразно. Ешьте больше овощей, фруктов, бобовых, орехов, блюд из цельной крупы, зернового хлеба и рыбы (особенно жирной).

✓ Употребляйте в день менее 5г соли. Пять граммов соли-это чайная ложка без горки. Помните, что большинство продуктов питания, особенно колбасные изделия, уже содержат немалое количество соли.

✓ Ограничивайте употребление продуктов с добавлением сахара, например, газированных напитков.

✓ Бросьте курить или хотя бы снизьте количество выкуриваемых сигарет. Помните, что даже одна выкуренная сигарета в день повышает риск инфаркта миокарда на 40%. Избегайте «пассивного курения».

✓ Ограничивайте употребление алкоголя. Суточная доза крепких спиртных напитков не должна превышать - 45-50 мл; сухого вина - 100-150 мл, пива – 330 мл. Для женщин эти количества должны быть снижены на треть.

✓ Ежедневная физическая нагрузка – это важный фактор профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая активность способствует нормализации липидного профиля крови. Увеличение физической нагрузки помогает снизить уровень холестерина. Ваша цель – как минимум 30 минут физической активности каждый день.

Какой вид физической активности Вам выбрать? Это должна быть ходьба в более быстром темпе, чем прогулочный шаг, плавание, езда на велосипеде, бег на коньках и лыжах. Почему бы Вам не потанцевать?!

Обязательно посоветуйтесь с врачом, какое питание и какая физическая нагрузка больше всего подходит именно Вам.

Будьте здоровы и живите долго!

2018