

Соль, сахар и лень - главные враги сердца❤️

А вы знали, что здоровье сердца напрямую зависит от нашего питания и образа жизни? И просто соблюдая простые рекомендации в питании можно избежать серьезных проблем с сердцем и даже избавиться от уже имеющихся.

! Главные враги сердца — это соль, сахар и лень.

И речь не про солонку на столе. Часто мы едим «скрытую» соль. Обилие соли содержится в фастфуде, полуфабрикатах, бульонных кубиках, консервах, оливках, майонезе, соевом соусе и снеках. Даже в сухих завтраках может быть скрытая соль. Норма соли в день во всех продуктах не должна превышать 5 грамм.✅

Мифом является и то, что сердце любит сладкое. 🍪Его избыток тоже вреден для сердца и вызывает сильную нехватку тиамина, что может привести к дистрофии сердечной мышечной ткани.

Ежедневно с едой мы потребляем огромное количество скрытого сахара: он входит в состав всех кондитерских изделий, молочных коктейлей, газированных напитков🍷, фруктовых соков, кетчупов и соусов, быстрых завтраков🍌и даже хлеба🍞и колбасы.

К развитию сердечно-сосудистых заболеваний приводит и низкая физическая активность. Для тонуса сердца важно заниматься спортом🏃или хотя бы зарядкой. Чем больше вы сидите с гаджетом📱в руках, тем больше страдает ваше сердце.

Будьте внимательны к своему сердцу и здоровы!