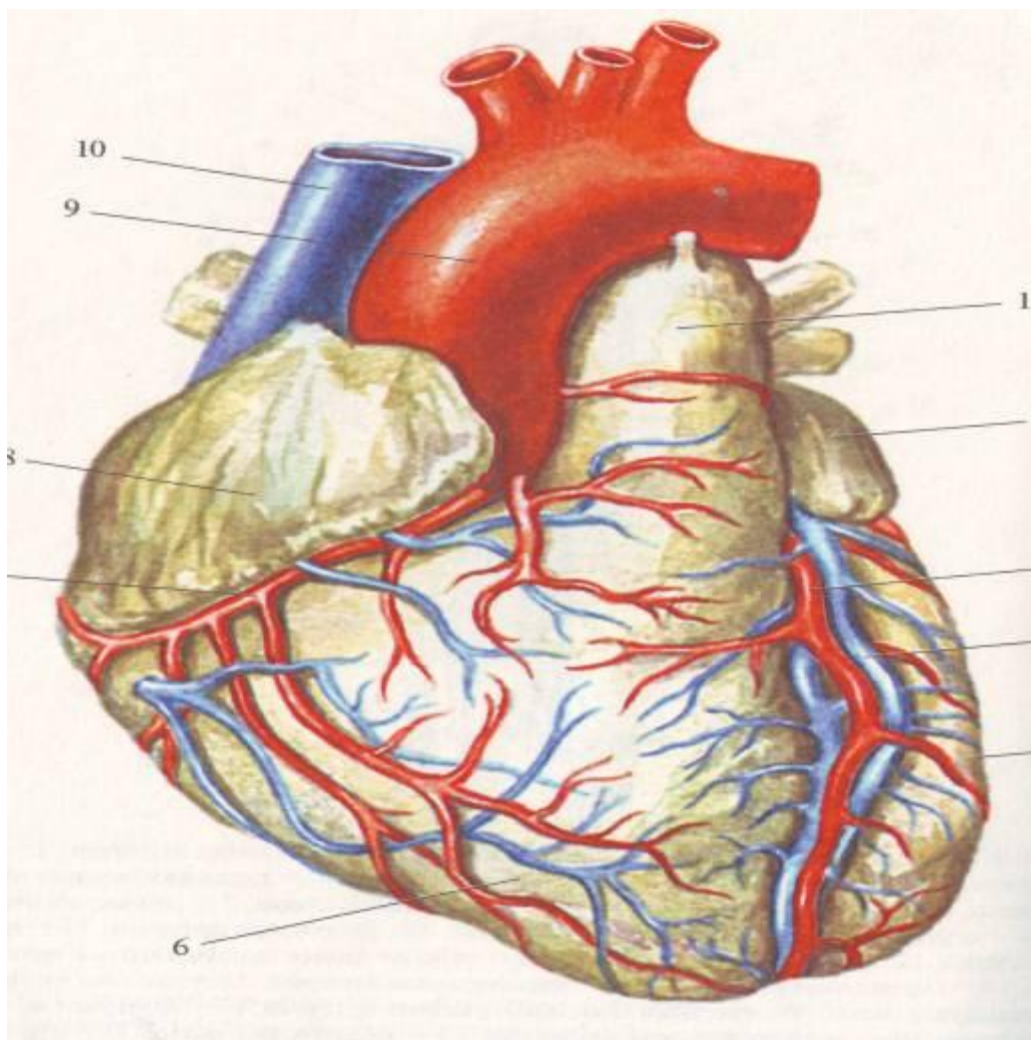




# СЕРДЦЕ

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 !