

4 порции
В 100 г –
134 ккал

САЛАТ С НУТОМ И ЦУКИНИ

2 порции
В 100 г –
130 ккалМОРСКОЙ ОКУНЬ
С ЗАПЕЧЕННЫМИ ТОМАТАМИ4 порции
В 100 г –
275 ккал

УТКА СО СЛИВОВЫМ ЧАТНИ

5–6 порций
В 100 г –
160 ккалТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ
С АРАХИСОМ4 порции
В 100 г –
249 ккалПЕННЕ С ЗЕЛЕНЫМ ПЕСТО,
СПАРЖЕЙ, ЦУКИНИ И ФАСОЛЬЮ3–4 порции
В 100 г –
238 ккал

ГАЛЕТА С ГРУШЕЙ

Путь к здоровому сердцу

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ РАБОТАЛО КАК ЧАСЫ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НЕДОСТАТОЧНО. НЕРДКО НАШ МОТОР НАЧИНАЕТ БАРАХЛИТЬ ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

текст и фото: Михаль Апрельская

О том, что вредно для нормальной работы сердца, знает каждый: жирная и жареная еда, фастфуд, высококалорийные сладости, острые и соленые блюда, кофе. А вот о полезных для него продуктах известно не всем.

«Жидкое золото»

Так древние греки называли оливковое масло. Считается, что оно полезно для сердца, защищает от диабета и ожирения. У жителей южных регионов Европы, предпочитающих оливковое масло, гораздо реже случаются инфаркты. В масле содержатся незаменимые жирные кислоты, которые помогают организму бороться с излишками холестерина. В нем есть и природные антиоксиданты – витамины А и Е, защищающие сердце от свободных радикалов.

Ваш шпинат

Помимо клетчатки, в шпинате содержатся лютеин, калий, витамины группы В и фолаты, необходимые для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Крепкий орешек

Орехи тоже содержат жирные кислоты, необходимые сердцу. Больше всего их в грецких, кедровых

орешках и миндале. Полезен и арахис, но в чистом виде, а не жареный. Кроме того, орехи богаты белком и клетчаткой, поэтому прекрасно утолят голод. Но чрезмерное увлечение ими испортит фигуру, так как они очень калорийны.

Овсянка, сэр!

Английский завтрак не только позволяет без мук голода дожить до обеда. В овсяных хлопьях много клетчатки, которая помогает выводить из организма холестерин. Овес содержит натуральные флавоноиды и калий, питающие сердечную мышцу. Выбирайте не быстро-растворимые каши, в которых полно консервантов и сахара, а варите крупно дробленый геркулес.

САЛАТ С НУТОМ
И ЦУКИНИ

ПОМИМО ВИТАМИНОВ И КЛЕТЧАТКИ, ЭТОТ САЛАТ БЛАГОДАРЯ НУТУ – ПРЕКРАСНЫЙ ИСТОЧНИК БЕЛКА. ПРИ ЭТОМ В НЕМ НЕТ НИ ГРАММА ХОЛЕСТЕРИНА, ВРЕДНОГО ДЛЯ СЕРДЦА.

БЕРЕМ:

ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ
С АРАХИСОМ

АРАХИС БОГАТ КОЭНЗИМОМ Q10, КОТОРЫЙ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

БЕРЕМ:

Для салата:

1 стакан готового нута, 1 цукини, ½ стакана зерен кукурузы, ½ головки красного лука, 5 листьев зеленого салата, 20 г твердого сыра.

Для заправки:

2 ст. л. лимонного сока, ¼ стакана оливкового масла,

½ ч. л. соли,

¼ ч. л. свежемолотого черного перца.

ГОТОВИМ

1) Смешать ингредиенты для заправки.

2) Измельчить лук, кубиками нарезать цукини, крупно – листья салата.

3) В большой миске смешать овощи, нут.

4) Полить салат заправкой. Подавать, украсив тертым сыром.

ГОТОВИМ

1) Измельчить овощи. 2) В кастрюле обжарить на масле лук, сельдерей, сладкий перец. Добавить чеснок, карри, паприку, жгучий перец и соль.

3) Добавить помидоры, половину куриного бульона, сахар. Довести до кипения, убавить огонь и варить около 10 минут.

4) Суп измельчить в блендере. Влить оставшийся бульон и варить 5 минут.

5) Подавать со сметаной, украсив обжаренным арахисом. >>

РЫБА МОЯ

Если жирное мясо и сало сердцу противопоказаны, то жирная рыба, напротив, полезна.

Так, семга и форель – лучшие источники жирных кислот омега-3 и омега-6. Диетологи считают, что 2–3 рыбных блюда в неделю помогут снизить риск инфаркта на треть.