

# ТОП 10 распространенных продуктов, которые приводят к проблемам с сосудами и венами (густая кровь, закупорка, тромбообразование, потеря эластичности)

**АЛЕКСЕЕВА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВНА**



- Дипломированный нутрициолог (Медицинский Университет им. Сеченова)
- Разработчик оздоровительных программ питания для людей старшего возраста
- Дипломированный специалист по функциональной Anti-Age медицине
- Специалист по клинической биохимии (обучалась западным программам)
- Член ассоциации нутрициологов по здоровью
- Постоянный приглашенный эксперт на ТВ (ТНТ и региональные телепередачи)

## Соль

### **Почему?**

Речь в первую очередь идет о поваренной соли. Исследования показали, что хлорид натрия блокирует возможность артерий и вен расширяться в течение 30 минут после еды.

Излишки соли в рационе провоцируют задержку воды в организме, увеличивая тем самым объем циркулирующей крови. Это повышает нагрузку на сердце и приводит к повышению артериального давления.

### **Что делать?**

Снизить потребление соли. Заменить натриевую соль на калиево-магниевую. Минимизировать в рационе соленья и «скрытую соль» из производственно смешанных приправ, рыбных и мясных консервов.

Усиливать вкус блюд натуральными специями, добавлять лимонный сок и яблочный уксус. Обогащать рацион продуктами богатыми калием, такими как фасоль, брокколи, шпинат, батат.

## Кофе

### **Почему?**

Кофе вымывает из организма витамины и микроэлементы необходимые для исправной работы многих систем, в том числе кровеносной и сердечно-сосудистой. Потеря витаминов группы В, магния, калия и

кальция может привести к деградации нервной деятельности, снижению когнитивных функций, разрушению костей, нарушению мозгового кровообращения, хрупкости сосудов и т.д

#### **Что делать?**

Выяснить, есть ли противопоказания к употреблению кофеина. Ограничить потребление кофе 1 кружкой в день. Восполнять потерю жидкости — выпивая двойную порцию воды после кофе.

### **Жиры животного происхождения**

#### **Почему?**

Обилие животных жиров в рационе способно влиять на уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), триглицеридов и общего холестерина, провоцируя накопление последнего. Последствия — атеросклероз сосудов и артерий.

#### **Что делать?**

Если вышеперечисленные показатели в анализах превышены, то стоит минимизировать ежедневное употребление животных жиров — сливочное масло, плавленый сыр, сметана, жирные сорта мяса и птицы. Также самое необходимо сделать, если стоит диагноз диабет или атеросклероз.

На фоне сокращения животных жиров, в рацион нужно ввести жиры растительного происхождения - различные нерафинированные масла.

### **Трансжиры**

#### **Почему?**

Гидрогенизированные жиры — основная причина закупорки сосудов. Трансжиры улучшают вкус и продлевают срок хранения продукта, потому широко используются в производстве. Это спреды, маргарин, рафинированные масла.

В большом количестве трансжиры присутствуют в: пирожных, тортах, печенье, обжаренных во фритюре продуктах, фастфуде, воздушной кукурузе, замороженной пицце, хлебобулочных изделиях, чипсах, крекерах, майонезе и пр.

#### **Что делать?**

Избавиться от всех вышеперечисленных продуктов и блюд. Обязательно читать состав. Выбирать рестораны и кафе где готовят из высококачественных продуктов.

### **Обработанные крупы**

#### **Почему?**

Злаки и псевдозлаки, подвергшиеся обработке, теряют пользу. И меняют механизм усвоения. Каши быстрого приготовления, шлифованный рис, тонко расплющенные хлопья резко повышают глюкозу крови, что само по себе травматично для сосудов. А при постоянном употреблении могут привести к нарушению углеводного обмена (инсулинорезистентность, ожирение, сахарный диабет 2 типа) и соответственно разрушению сосудистой стенки.

#### **Что делать?**

Избегать в рационе углеводов высокой степени очистки, приводящих к повреждению сосудов. Заменять их на цельные крупы.

## **Переработанное мясо**

### **Почему?**

Переработанное мясо включает в себя сразу несколько компонентов вредных нашему организму. Исследования показали, что колбасы, сосиски, ветчина, бекон, различные копчения, вяленое и соленое мясо, мясные консервы и пр. могут стать причиной развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. При переработке животный белок сохраняется за счет добавления солей, нитритов, консервантов. Это потенциально опасные добавки и не только для сосудов.

### **Что делать?**

Полностью отказаться от переработанного мяса! Использовать домашние варианты запеченого, отварного мяса.

## **Мука высшего сорта и выпечка из нее**

### **Почему?**

Мука высшего сорта, в отличие от цельнозерновой, лишена оболочки, а значит всех полезных веществ. К тому же она имеет очень мелкий помол. Эти нюансы позволяют отнести муку высшего сорта в категорию вредных продуктов. При употреблении в крови резко повышается инсулин, расшатывая эндокринную систему. А избыток быстрых углеводов перегружает ЖКТ. Всё это приводит к избыточной продукции жиров, повышению холестерина и закупорке сосудов.

### **Что делать?**

Заменить муку высшего сорта на цельнозерновую и соблюдать меру в употреблении выпечки.

## **Сахар, сахаросодержащие продукты и сладкие напитки**

### **Почему?**

Белый сахар способен повышать содержание триглицеридов в крови, что в итоге может привести к болезням печени и увеличению веса. Чрезмерное употребление сладостей, сладких напитков, йогуртов и пр. в итоге может закончиться Диабетом 2 типа. И конечно перманентно высокий уровень глюкозы в артериях и венах, сделает их хрупкими.

### **Что делать?**

Свести к минимуму потребление рафинированного сахара. Заменить промышленные сладости более натуральными. Не употреблять сладкое на голодный желудок. Наладить питьевой режим.

## **Алкоголь**

### **Почему?**

Научные исследования выявили связь между употреблением алкоголя и инсультом. Дело в том, что при чрезмерном употреблении, алкоголь может привести к повреждению артерий. Помимо этого он вносит смуту в гормональный строй и является провокатором в развитии тромбов внутри сосудов и артерий.

### **Что делать?**

Убрать алкоголь из рациона или ограничить потребление 1-2 бокалами качественного вина в неделю(если нет противопоказаний по здоровью).

## **Рафинированные продукты**

### **Почему?**

Под рафинированными продуктами мы понимаем продукты, которые были подвергнуты очистке: механической или химической. И это всегда плохо, так как из продуктов удаляются полезные вещества,

«заложенные» природой. Белый сахар лишен клетчатки, которая замедляет проникновение глюкозы в кровь, выделенная из фруктов фруктоза, также лишается волокон, быстро поднимает глюкозу крови и нагружает печень. Зерно, лишенное оболочки теряет огромное количество витаминов и перенасыщает энергией, которая очень быстро сгорает и провоцирует переедание. Рафинированные масла уже не могут быть полезны клеткам, нервной системе, они лишены незаменимых кислот Омега-3. Зато очень сильно подрывают работу ЖКТ и ведут к болезням сердечно-сосудистой системы.

#### **Что делать?**

Всегда предпочитать нерафинированные продукты очищенным.

**Будьте здоровы!**