

## Что необходимо сердцу и где это взять летом?

Чем опасно лето для «обладателей» сердечно-сосудистых заболеваний? Ну, конечно же, жарой. Далеко не все сердечники переносят ее хорошо. Но кроме жары лето дарит нам овощи, фрукты и ягоды, многие из которых способны облегчить страдания больных людей. Поговорим о ягодах.

Что из необходимого сердцу могут они «предоставить»? **Калий**, способный вывести из организма избыточную жидкость и улучшить работу сердечной мышцы.

**Магний**

, расширяющий сосуды и тоже выгоняющий жидкость.

**Йод**

, регулирующий обмен веществ в нужном для борьбы с атеросклерозом направлении.

**Витамин С**

, укрепляющий сосуды.

**Витамины группы В**

, сдерживающие развитие атеросклероза.

**Витамин РР (никотиновая кислота)**

, входящий в состав необходимых ферментов.

**Витамин Р**

, укрепляющий капилляры и уменьшающий проницаемость стенок сосудов.

**Клетчатка**

, выводящая из организма лишний холестерин. А теперь о том, где все это многообразие найти.

**Земляника.** В этой ягоде содержатся витамины С, Р, РР, К, фолиевая и пантотеновая кислоты, токоферол, пектины и органические кислоты, целая гамма микро- и макроэлементов: железо, марганец, калий, медь, цинк и йод. Ягода полезна всем, у кого есть проблемы с сердцем и сосудами. Ее употребление способствует снижению артериального давления, очищению и укреплению стенок сосудов, снижению уровня вредного холестерина.

Сердечники - не единственные больные, которым можно посоветовать землянику. Она полезна при нарушениях обмена веществ, при сахарном диабете. Незаменима для лечения малокровия, гастритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Просто необходима беременным женщинам.

**Черешня.** Ягода с медицинской точки зрения менее ценная, чем земляника. Но, тем не менее, она содержит немало полезных веществ. Среди них глюкоза, кислоты, дубильные и пектиновые вещества, витамины группы В, С, Р, провитамин А, никотиновая кислота, фосфор, железо и калий. Именно благодаря последнему черешня обладает мощным сосудоукрепляющим действием. Кроме того, ягода хорошо очищает кишечник и благоприятно воздействует на слизистую оболочку.

**Вишня.** «Богатая» родственница черешни. Богатая потому, что удельное содержание разных «полезностей» в ней значительно выше. По количеству витаминов ягода не уступает лимону и грейпфруту. Витамины С, В2, В6 содержащиеся в ней, сбалансированы с микроэлементами - железом, фтором, калием и магнием. Еще в ней присутствуют сера, медь и цинк.

Как и родственница-черешня, вишня - прекрасное средство для укрепления стенок сосудов. Она незаменима для страдающий анемией и повышенной свертываемостью крови. Снижает давление, снимает боли в сердце, показана при атеросклерозе и успокаивает нервную систему.

**Черная смородина** - неиссякаемый источник витаминов РР, Е, К, В1, В2, В6, D, С и каротина. По содержанию аскорбиновой кислоты ягода превосходит землянику в 5 раз, а яблоки - в 15. В смородине присутствуют пектины и дубильные вещества, органические кислоты. Смородина улучшает кроветворные процессы и стимулирует работу сердца.

Если организм ослаблен болезнью или чрезмерными нагрузками, снижен жизненный тонус и плохой аппетит, смородина обязательно поможет. Кроме того, ей по силам все простудные заболевания, хотя и не характерные для летней поры, но, тем не менее, встречающиеся при любой погоде.

**Красная смородина.** По содержанию витаминов красная смородина немного уступает чёрной, тем не менее, она превосходит апельсины, лимоны и землянику. В ягоде присутствует редко встречающееся вещество - оксикумарин, регулирующее нормальную свертываемость крови, что незаменимо в профилактике инфарктов.

Кроме того, красная смородина эффективна при заболевании желудка и кишечника,

предотвращает развитие воспалительных процессов, может быть рекомендована в качестве профилактического средства, препятствующего развитию новообразований.

**Малина.** По разнообразию полезных веществ малина - уникальная ягода. Она содержит органические кислоты, пектин, дубильные вещества, витамины С, В1, В2, РР, фолиевую кислоту, каротин, йод, салициловую кислоту, соли калия, магния, натрия, кальция, фосфора, железа. Малина укрепляет коронарные артерии, нормализует свертываемость крови.

Как и ее «сестра» - **ежевика** - малина активизирует жизненные процессы, придает организму дополнительный заряд сил и энергии, улучшает пищеварительные процессы, снимает воспаление.

Здоровья, бодрости и приятного аппетита.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)