

ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ

ДИЕТА ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА

250 ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД

- НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА
для оздоровления
сердечно-сосудистой
системы
- Принципы лечебного
питания
- Продукты,
которые любит
ваше сердце

Анна
БОГДАНОВА



«КРЫЛОВ»

Здоровье – образ жизни

Анна Богданова

Диета для вашего сердца

«Крылов»

2010

Богданова А. В.

Диета для вашего сердца / А. В. Богданова — «Крылов»,
2010 — (Здоровье – образ жизни)

Диетологи всех времен и народов говорят: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, чем ты болен». Это подтверждает и практика врача-кардиолога – причиной большинства сердечно-сосудистых заболеваний является атеросклероз, который связан с неправильным питанием. К счастью, верно и обратное – сердечно-сосудистые заболевания можно вылечить диетой и здоровым образом жизни. В этой книге собрана уникальная информация, с помощью которой вы составите подходящий именно для вас рацион питания. Вы узнаете, какие лекарственные растения способствуют оздоровлению сердечно-сосудистой системы, какие продукты питания особенно полезны для вашего сердца. Объемная подборка кулинарных рецептов поможет вам приготовить из этих продуктов простые и изысканные блюда на каждый день. Выбирая еду, которую любит ваше сердце, вы значительно продлеваете годы своей жизни!

© Богданова А. В., 2010

© Крылов, 2010

Содержание

Введение	5
Часть первая	7
Что значит – здоровое сердце?	7
Состояние сердца и качество нашей крови	9
Самые распространенные болезни сердца	11
Стенокардия	11
Инфаркт миокарда	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Анна Владимировна Богданова

Диета для вашего сердца

Введение

Почему с годами одни люди не утрачивают вкус к жизни, а другие – словно угасают? Одни следят за своим здоровьем, внешностью, сохраняют пылкость ума, их жизненный опыт и мудрость востребованы окружающими. У других же печать времени с каждым прожитым днем, месяцем оставляет свой печальный след на лице, они ничем не интересуются. Думается, многое зависит от качества жизни и психологического настроения – недаром говорят, что все болезни от нервов. Одним из факторов, определяющих качество жизни человека, является режим труда и отдыха, забота о своем здоровье и питание, или, как говорят ученые, *питательный статус*.

Исследования ученых-диетологов свидетельствуют о том, что одно из первых мест среди причин снижения активности человека, ведущих в конечном счете к преждевременному старению, занимают разнообразные нарушения питания. Конечно, старение организма – сложный и многогранный процесс, и он не может быть в принципе сведен к одному конкретному механизму, но разумное и индивидуально подобранное питание реально продлевает здоровый и активный период жизни человека.

«Скажи, что ты ешь, и я скажу, чем ты болен» – так можно охарактеризовать многовековой подход диетологов к правильному питанию. Поиски рационального режима и качества питания, направленные на сохранение и восстановление здоровья, привели к разработке большого количества диет и рекомендаций.

В книге «Премудрость Иисуса, сына Сирахова», говорится: «Сын мой! В продолжение жизни испытывай твою душу и наблюдай, что для нее вредно, и не давай ей того. Не пресыщайся всякою сластью и не бросайся на разные снеди, ибо бывает болезнь, и пресыщение доходит до холеры; от пресыщения многие умерли, а воздержный прибавит себе жизни» (Сир. 37:30, 32–34). Воистину это так!

Питание – один из самых главных факторов выживания любого живого существа, это воздействие внешней среды на возможность существования человека и качество его здоровья. Пища, как известно, не только обеспечивает энергетику, но и является поставщиком веществ, необходимых как для построения клеток тела, так и для обмена веществ.

Все виды питания – это основная форма взаимодействия человека с внешней средой. Оплодотворенная яйцеклетка, получая питательные вещества и руководствуясь генетическими программами отца и матери, вырастает до сверхсложного организма взрослого человека. Это достигается преобразованием питательных веществ, поступающих из внешнего мира, в строительные и метаболические элементы организма. Поэтому абсолютно все, из чего мы состоим, – все органы, системы, клетки и даже молекулы и атомы нашего организма – это результат съеденной когда-то пищи.

Из простых наблюдений за животными и птицами уже давно известно: первое, что делает животное при болезни или ранении, – отказывается от пищи. Когда организм выздоравливает, животное снова начинает есть. Это легко заметить, наблюдая за нашими домашними питомцами. Хотя они уже значительно «испорчены» человеком, но инстинкт оказывается достаточно сильным, чтобы прибегнуть к этому самому естественному способу самооздоровления.

А человек? Чем больше он цивилизован, тем меньше знает свою внутреннюю природу. Человек научился «улучшать», «очищать», делать «более вкусной» пищу, почти лишая ее витаминов, минеральных солей и других ценнейших ингредиентов. Этой искусственной пищи поглощается неизмеримо больше, чем требуется организму, который должен все время напря-

женно работать для ее усвоения. Все, что не усваивается или не полностью усваивается, служит одной из основ загрязнения, отравления организма, причиной многих болезней, и в первую очередь сердечно-сосудистых и нарушения обмена веществ.

В отечественной и зарубежной литературе накопились данные научных наблюдений, свидетельствующие, что сердечно-сосудистые заболеваний, особенно запущенные формы, на 70 % и более излечиваются правильной диетой и образом жизни и лишь не более 30 % приходится на лечение медикаментозными препаратами. При этом на продолжительность жизни этих людей влияет в основном правильное лечебное питание и образ жизни, а не медикаментозное лечение.

Питание обеспечивает нормальное функционирование нервной, иммунной и эндокринной систем. От характера питания, его полноценности и сбалансированности напрямую зависит устойчивость организма к стрессам, инфекционным и онкологическим заболеваниям. Питательные вещества, составляющие нашу еду, дают нам необходимую энергию для нормальной жизнедеятельности, «сгорая» в работающих мышцах и обеспечивая их сократительную функцию.

Рациональное, здоровое питание – это полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

Часть первая

БУДЬТЕ ДОБРЫ К СВОЕМУ СЕРДЦУ

Что значит – здоровое сердце?

Здоровое сердце всю жизнь работает, как исправный мотор, проделывая огромный объем работы. И до тех пор пока оно не начнет давать сбои, человек не задумывается о том, что сердечку также необходимы помощь и поддержка.

На работе сердца очень сильно отражается наше эмоциональное психологическое состояние. Наше сердце никогда не обманывает – если оно начало давать сбои, значит, пора пересмотреть образ жизни, как физической, так и эмоциональной, – больше отдыхать, снять с себя часть ответственности на работе или дома, а иногда и в целом пересмотреть взгляды на жизнь.

Особенно сильно сердце начинает страдать, когда человек взваливает на себя чужую ответственность, в полном смысле этого слова болея за дело и забывая о своих собственных нуждах, о своем отдыхе и здоровье. Если вы отдадите чужие проблемы их собственным хозяевам, то, поверьте, ваше сердце вас за это отблагодарит легкостью и здоровьем.

Нарушения работы сердца, особенно тахикардия, могут преследовать людей со «скачущим», капризным характером, у которых подавленность и депрессия неожиданно сменяются истерическим всплеском, и наоборот. Очень не любит сердце страхи – даже у молодых людей при страхе смерти может начаться приступ тахикардии, да и волнение перед экзаменами у впечатлительных и ответственных студентов может привести к сбоям сердечного ритма.

Здоровье сердца тесно связано с потоком крови. Именно хорошее кровообращение обеспечивает «здоровый дух в здоровом теле». У здорового человека «сердце радуется жизни».

Издавна замечено, что при ослаблении работы сердца человек приобретает мнительность, нерешительность, у него слабеет память. Он становится тревожным и вспыльчивым, повышенно чувствительным к обидам, отрицательным переживаниям. При возникновении болей в сердце часто появляется глубинный страх смерти.

Отдельным заболеванием или сопутствующим симптомом при частной патологии сердечно-сосудистой системы может быть повышение или понижение артериального давления. Биение в висках, напряжение сосудов на лице в старину связывали с повышением давления «в жилах» и понимали, что неравномерность биения сердца (нарушение ритма сердца) сказывается на функции всех участков тела.

При многих нарушениях работы сердца возникают неприятные ощущения в области языка, носа, глаз, головного мозга, появляются боли в подмышечной впадине, «скрючивается» мизинец. При слабом сердце появляются прожилки в глазных яблоках, образуются дефекты лба над глазами, мышцы на внутренней стороне предплечья становятся болезненными.

Специалисты отмечают, что при здоровом сердце у человека речь быстрая и четкая. Если же человек, у которого ранее все было в норме, заикается, краснеет, теряет смысл беседы – это свидетельствует об ослаблении сердца. Такие люди малоэнергичны и «плохо соображают». В наше сложное технократическое время ослабление работы сердца может быть результатом хронического стресса, невротизации. Недаром в народе говорят: «Все, что болит, все к сердцу валит».

Бледность, частое потение, постоянная сонливость или, наоборот, бессонница, невыдержанность, быстрое наступление слабости при выполнении обычных работ – вот некоторые факторы, по которым можно определить: пора отдыхать. Каждый в жизни сталкивается с определенными обстоятельствами, провоцирующими невроз, – не следует загонять болезнь внутрь,

а своевременно, не откладывая на завтра, рациональными режимами смены труда и отдыха и методами здорового образа жизни стараться сгладить последствия стресса. Для укрепления нервной системы, а значит, и сердца очень важно чередование расслабления и физической активности.

Скрытая невротизация людей – одно из самых распространенных последствий несогласованных взаимоотношений человека, общества и природы. Оптимизация труда и отдыха, положительная психотерапия, очистка организма от вредных накоплений, успокаивающие природные методы и средства и, конечно, специально подобранный рацион питания – все это в комплексе может восстановить ваше здоровье и вернет вашему сердцу радость.

Состояние сердца и качество нашей крови

Самочувствие нашего сердца тесно связано с характерными особенностями крови. В свою очередь, качество движения крови во многом зависит от состояния сосудов, по которым она течет. Все взаимосвязано.

Основной функцией крови является доставка в органы необходимых веществ, начиная от питания и заканчивая газами, и транспортировка из них всевозможных соединений в другие органы. Эти вещества могут находиться в растворенном виде, что доступно для усвоения организмом, или в виде осадка, который может оседать в самых неподходящих местах, образовывать «завалы» шлаков. Например, липопротеиды низкой плотности и кальций – на стенках сосудов при атеросклерозе, тот же кальций – в виде камней желчного пузыря или почек. Стоит только печени или почкам дать сбой в работе, как организм начнет задыхаться в собственных отходах.

Любое нарушение в работе какого-либо органа или системы отражается на состоянии крови, а значит, и на работе сердца. Основными болезнями крови являются малокровие, или анемия, нарушения свертываемости крови, синдромы иммунодефицита и др. Поэтому очень важно периодически производить комплексную чистку от шлаков как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Конечно, очищение только одной крови не всегда может дать достаточный эффект, но в любом случае повысит иммунитет.

Можем ли мы что-либо узнать о качестве нашей крови? Как определить, до какой степени организм подвергся «нападению» вирусов и инфекции? В наше время это просто – достаточно сдать кровь на анализ.

Получая анализы на руки, всегда хочется узнать, в порядке ли они. Но, не будучи специалистом, сделать это трудно. В различной справочной литературе показатели крови отличаются друг от друга. Реально оценить ситуацию со здоровьем может только врач. В наших же силах – лишь ознакомиться со средними значениями, которые встречаются у большинства здоровых взрослых людей. При отклонении от них следует под контролем лечащего врача принять необходимые меры.

Приведем здесь основные показатели крови.

Показатель	Что показывает	Норма
Гемоглобин	Количество этого несущего кислород белка в эритроцитах	Мужчины: 140—160 г/л Женщины: 120—140 г/л
Число эритроцитов	Число эритроцитов в указанном объеме крови	Мужчины: $4—5 \cdot 10^{12}/л$ Женщины: $3,9—4,7 \cdot 10^{12}/л$
Гематокритное число	Объемное соотношение плазмы крови и ее форменных элементов	Мужчины: 42—50% Женщины: 38—47%
Средний объем эритроцитов	Общий объем эритроцитов, деленный на их общую численность	86—98 мкм ³
Число лейкоцитов	Число лейкоцитов в указанном объеме крови	$4—9 \cdot 10^9/л$
Лейкоцитарная формула	Процентное соотношение лейкоцитов	Сегментоядерные нейтрофилы: 47—72% Палочкоядерные нейтрофилы: 1—6% Лимфоциты: 19—37% Моноциты: 3—11% Эозинофилы: 0,5—5% Базофилы: 0—1%
Число тромбоцитов	Число тромбоцитов в указанном объеме крови	$180—320 \cdot 10^9/л$
Скорость оседания эритроцитов (СОЭ)	Скорость, с которой эритроциты оседают на дно пробирки	Мужчины: 2—10 мм/ч Женщины: 2—15 мм/ч

Хотя в данной книге рассматриваются методы оздоровления сердца, приведенные выше данные в повседневной жизни могут пригодиться читателю.

Существует множество методик очищения организма, наиболее оптимальный способ для вас может подобрать только врач. Поэтому при возникновении непонятных ощущений дискомфорта в своем организме обязательно обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.

Самые распространенные болезни сердца

Сердце – сложный, многофункциональный и преимущественно мышечный орган. Основная масса его расположена посредине грудной клетки, и только закругленная верхушка сердца направлена влево и находится чуть ниже левого соска и немного кнутри от него.

Заболевания сердечно-сосудистой системы очень многочисленны. Одни из них являются болезнями преимущественно сердца (ревматизм, миокардит и др.), другие – главным образом артерий (атеросклероз) или вен (флебиты). Третьи болезни поражают сердечно-сосудистую систему в целом (гипертоническая болезнь).

Заболевания сердечно-сосудистой системы могут быть обусловлены врожденным дефектом развития, травмой, воспалительным процессом, интоксикацией, нарушением механизмов, регулирующих деятельность сосудов (или, в меньшей степени, сердца), патологическим изменением обмена веществ и некоторыми другими более редкими причинами, не все из которых раскрыты полностью. Описать все эти болезни сердца в нашей работе не представляется возможным. Однако по проявлениям, основным осложнениям и последствиям сердечно-сосудистые заболевания во многом сходны между собой.

Избавление от сердечно-сосудистых заболеваний – процесс сложный, длительный и трудоемкий. Условно в терапии этой группы болезней можно выделить выбор соответствующей диеты и норм физических нагрузок, назначение врачом медикаментов, которые иногда приходится применять пожизненно. Поэтому легче болезнь предупредить, чем долго и упорно лечить. Существенную роль в профилактике и комплексном лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы имеет полноценное питание, сбалансированное по основным ингредиентам пищи – белкам, жирам и углеводам, с достаточным удовлетворением потребности организма в витаминах и минеральных солях.

Помимо регулярных мероприятий, направленных на очищение крови, сосудов, повышение иммунитета, необходимо знать основные факторы, провоцирующие разбалансировку работы сердечно-сосудистой системы. Вот эти факторы: ожирение, курение, гиподинамия, погрешности в диете, гипертензия, нарушение углеводного обмена (в первую очередь – сахарный диабет), психологические особенности личности, возраст, генетические факторы и т. п. Некоторые заболевания являются последствиями синдрома хронической усталости, то есть человек болеет не потому, что много работает, а потому, что пропускает момент обязательного отдыха. В результате появляется *аритмия* – нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений; *брадикардия* – уменьшение частоты сердечных сокращений относительно нормы; *тахикардия* – увеличение сердечных сокращений относительно нормы; *вегето-сосудистая дистония* – нарушение тонуса кровеносных сосудов и другие нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Некоторые из них мы рассмотрим здесь подробнее.

Стенокардия

В основе этого заболевания лежит несоответствие между потребностью сердца в кровоснабжении и количеством поступающей крови.

Это может наблюдаться как при сниженном кровоснабжении, так и при нормальном кровоснабжении в условиях возросшей в нем потребности. Причинами такого несоответствия могут быть нарушение нервной регуляции сосудов, а также атеросклеротические отложения в этих сосудах. Стенокардией обычно страдают люди старше 40–45 лет, у мужчин это заболевание встречается чаще, чем у женщин.

Основным симптомом стенокардии является сжимающая боль, локализирующаяся за грудиной. В начале приступа интенсивность боли невелика, постепенно она возрастает. Иногда

может появляться чувство стеснения в груди, шее, напоминающее ощущение удушья. Часто боль распространяется в левую половину головы и шеи, левое плечо и левую руку по внутренней поверхности до мизинца и безымянного пальца, в нижнюю челюсть. Иногда приступы стенокардии могут начинаться с чувства онемения левой руки. Во время приступа пульс либо замедляется, либо появляется тахикардия, кровяное давление может повышаться.

Различают несколько форм стенокардии:

- *стенокардия напряжения*, при которой приступы начинаются во время физической работы, ходьбы;

- *стенокардия покоя*, при которой приступы возникают в состоянии покоя, во время сна.

Выделяют также «табачную форму» стенокардии и «климактерическую стенокардию», для которых характерно относительно легкое течение. Приступы заболевания могут продолжаться от нескольких секунд до 30–40 минут.

Обычно приступ стенокардии заканчивается покраснением кожи лица и тела, отрыжкой, как правило, воздухом, который больной заглатывает во время приступа, позывами к мочеиспусканию и испражнению. После тяжелых и повторных приступов у больного могут обнаруживаться зоны повышенной чувствительности: на внутренней поверхности предплечья, в области грудины, над лопатками, в области надключичной ямки.

В течении болезни различают три периода.

- *Патологические изменения сосудов сердца являются функциональными*, то есть нарушается нервная регуляция этих сосудов. При осмотре больного признаки атеросклероза не выявляются; больные относятся к молодому и среднему возрасту; приступы возникают, как правило, во время стрессовых ситуаций.

- Характерно появление *атеросклеротических изменений в сосудах*, снабжающих сердце, при надавливании артерии конечностей могут быть плотными.

- *Атеросклеротические изменения выражены сильно*. Сосуды сердца становятся «окостеневшими», появляются признаки удушья, приступы стенокардии могут возникнуть при ходьбе и в состоянии покоя; в половине случаев стенокардия осложняется инфарктом миокарда.

Людам, страдающим стенокардией, необходимо вести здоровый образ жизни. Курение должно быть категорически запрещено. Тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, необходимо систематически, но осторожно заниматься физкультурой, много гулять на свежем воздухе.

Умеренное и правильное питание является необходимым условием профилактики и лечения стенокардии.

Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда – заболевание, которое характеризуется образованием очага омертвления в сердечной мышце в результате нарушения кровоснабжения сердца.

Это заболевание наблюдается преимущественно у людей старше 45 лет. Причиной инфаркта миокарда могут являться:

- атеросклероз артерий, снабжающих кровью сердце;
- закупорка сосудов, снабжающих сердце, тромбами, воздухом, инородными телами;
- воспалительные процессы в кровеносных сосудах.

Различают три формы течения этого заболевания:

- *ангинозная* – характеризуется сжимающими болями за грудиной и в области сердца, которые могут распространяться на всю грудную клетку, в левое плечо и левую руку. Боли продолжаются от 3 минут до 1 часа и не снимаются нитроглицерином;

- *астматическая* – характеризуется слабовыраженным или отсутствующим болевым синдромом и начинается с приступа сердечной астмы и отека легких;
- *абдоминальная* – характеризуется появлением болей в животе, тошнотой, рвотой, задержкой стула.

При инфаркте миокарда пульс часто бывает малым, учащенным, артериальное давление в период болей повышается, а затем падает. В зависимости от локализации инфаркта может возникнуть нарушение кровообращения по одному из двух типов.

- При левожелудочковом типе появляются застойные влажные хрипы в легких, отек легких.
- При правожелудочковом типе наблюдаются увеличение печени, отечность нижних конечностей.

В течение заболевания выделяют три периода.

Предынфарктный период. Обычно длится от нескольких дней до 3–4 недель, у больных стенокардией увеличиваются сила, частота и продолжительность приступов, иногда стенокардия напряжения сменяется стенокардией покоя.

Острый период. Характеризуется острой болью, продолжающейся от 2 часов до нескольких суток. Обычно приступ начинается ночью, боли носят загрудинный характер, могут распространяться, чаще эта боль «отдает» в левую лопатку, левое плечо, левую руку, нижнюю челюсть, иногда в правую руку.

Внешний вид больного может быть различным: он может лежать с мучительной гримасой боли на бледном лице. Иногда он возбужден, мечется в постели, ходит по комнате. Лишь изредка внешний вид больного соответствует тяжелой форме сердечно-сосудистой недостаточности: серовато-синий оттенок кожи, бледность, похолодание конечностей, одышка, набухшие вены шеи, увеличенная и болезненная печень. Кроме болей за грудиной могут наблюдаться тошнота, рвота, задержка мочеиспускания, вздутие живота.

Через 2–3 дня появляется лихорадка, но обычно температура не повышается более 38–38,5 °С, это состояние продолжается в течение 5–8 дней. Обычно в первые часы после развития инфаркта миокарда пульс несколько учащен, кровяное давление иногда повышается до 150/100–170/100 мм рт. ст., затем наблюдается его снижение до 100/80–80/60 мм рт. ст.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.