



Данный праздник существует с 1999 года.

Праздник появился благодаря соответствующим действиям Всемирной федерации сердца. Первоначально праздник было принято отмечать в последнее воскресенье сентября, но в 2011 году дата стала фиксированной (двадцать девятое сентября). Новая дата была выбрана для того, чтобы отметить повышение опасности, ведь на холодное время года приходится эпидемия сердечно - сосудистых заболеваний (ССЗ). К тому же в конце осени присутствует возможность для проведения дополнительных профилактических мероприятий, позволяющих уменьшить риск инсульта, инфаркта, ишемической болезни. Не менее важным фактором является наличие девиза, который обращает внимание общественности на существующие проблемы и ценность своего организма: **«Сердце для жизни».**

Интересные факты

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- БЕБЫ**
Для сердца особенно полезна чечевица: будучи легкорастворимой по содержанию клетчатки, она хорошо снижает кровяное давление.
- ПРИРОДНАЯ ВОДА**
При избыточном весе повышается артериальное давление, что при хроническом дефиците воды может спровоцировать в патологическую гипертоническую болезнь.
- ОРЕХИ**
Широкие ученые советуют съедать не менее 28 г орехов, чтобы избежать артерий. Особенно полезна та, которая входит в средиземноморскую диету: грецкие, фундук и миндаль.
- ФРУКТЫ**
Самый полезный для сердца состав у бананов: калий, кальций, фосфор и железо в его составе укрепляет сердечную мышцу.
- ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ**
Американские ученые во время 10-летнего эксперимента выяснили, что с порцией продуктов из цельнозерновой пшеницы в день уменьшается риск сердечного приступа на 35%.
- ПРОДУКТЫ С ОМЕГА-3**
Больше всего этих кислот в рыбе: дегидролипид снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови. Также содержится в растительном масле.

Ограничьте потребление соли до 5 г в день. Она задерживает влажностью в организме — это приводит к отекам, застою лимфы и потере кальция.



Пирамида Вашего здорового питания!

