

## **Питание для профилактики инсульта и инфаркта**

Какие продукты защищают сосуды и улучшают работу сердечно-сосудистой системы, а что стоит исключить из рациона? Рассказывает Нана Вачиковна Погосова, д. м. н., профессор, заместитель гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ, эксперт проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

### **На нужно что обратить внимание для укрепления сердечно-сосудистой системы?**

Прежде всего для сохранения здоровья сердца и сосудов необходимо потреблять большое количество овощей и фруктов – 500 г в день. Это очень важная рекомендация. Речь не идет о каких-то экзотических товарах — выбирайте обычные овощи и фрукты нашей средней полосы. В летний период можно их разнообразить южными овощами и фруктами, но главное – количество. Когда консультирую пациентов и говорю о важности овощей и фруктов, люди часто отвечают: о, это очень дорого. Тогда мы начинаем разбираться – возьмем хотя бы морковь, в которой огромное количество витамина А, Е и многих других, капусту в разных видах (и свежую, и квашеную), яблоки, бананы... В общем, выясняется, что это не так уж и дорого.

### **Чем еще можно обогатить свой рацион?**

Рыбой (мы ее недоедаем, к сожалению), растительными маслами (в идеале оливковым). Речь не идет о каких-то огромных объемах, просто нужно включать их в свой рацион регулярно. Важны также продукты, содержащие калий. Его много в абрикосах – и в свежем, и в сушеном варианте, в баклажанах, в бананах, в картофеле. Так что выбор продуктов большой.

### **Какие продукты лучше исключить из меню?**

Имеет смысл ограничить потребление простых углеводов, то есть сахаров, а также соли. Крайне важно избегать жирной пищи. Поскольку уровень физической активности у большинства людей сегодня недостаточный, энергия не тратится, на стенках сосудов образуются липидные наслоения, которые могут закупорить просвет сосуда, сердца, и тогда, к сожалению, возникают инфаркт миокарда, инсульт и другие осложнения. Но хочу отметить, что нет абсолютно вредных продуктов, все дело в количестве. Как нет и абсолютно полезных. Например, оливковое масло. Если потреблять его умеренно, это может привести к ожирению, так как оно очень калорийное. И вообще любое растительное масло не менее калорийно, чем сливочное. Этого многие не знают.

### **Что такое простые и сложные углеводы? Чем они отличаются друг от друга?**

Простые углеводы – это то, что больше всего любят дети и некоторые взрослые. Конфеты, сахар, который добавляется в чай, в кофе, сладкая выпечка, мороженое. Их потребление небезопасно, опять-таки повторяю, в больших количествах. То есть если вы раз в месяц поели мороженое, это, конечно, совершенно не вредно. Но если есть его регулярно и в больших количествах, при этом мало двигаться, это может неблагоприятно сказаться на здоровье.

Сложные углеводы медленно усваиваются организмом, они содержатся в наших любимых кашах: овсяной, гречневой и других крупах, в хлебе. Они дают необходимое количество энергии. Кроме того, в них много микроэлементов, витаминов. Иногда говорят, что надо вообще отказаться от хлеба. Это неправильная концепция, потому что хлеб, особенно цельнозерновой, содержит в большом количестве витамины группы В, а это очень важная группа для поддержания здоровья и сердечно-сосудистой и особенно нервной системы, поэтому вот такого рода продукты нужны. Также они содержат большое количество клетчатки, а она выводит из организма «плохой» холестерин.

### **Что такое «плохой» и «хороший» холестерин?**

«Плохой» холестерин – так врачи условно называют липопротеиды низкой плотности. Это комплексы жира с белком, которые циркулируют по организму, по кровеносным сосудам, имеют склонность цепляться к стенке сосудов и образовывать наросты, называемые атеросклеротическими бляшками. В крови есть другие комплексы липидов с белками – липопротеиды высокой плотности. Там мало жира, и поэтому плотность у них высокая. Эти липопротеиды – чистильщики сосудов. То есть они забирают «плохой» холестерин, и очень важно, чтобы у человека было определенное соотношение липопротеидов низкой и высокой плотности (индекс атерогенности). Все наши усилия направлены на коррекцию уровня вот этого «плохого» холестерина. Однако, к сожалению, инфаркт

и инсульт – это мультифакториальные заболевания, холестерин здесь не единственный фактор риска. Он может быть в норме, но при этом человек много курит или избыточно потребляет соль, алкоголь. Это те факторы, которые вносят свой вклад в развитие инфаркта и инсульта.

#### **Какое отношение к холестерину имеет потребление фастфуда?**

Потребление фастфуда, содержащего трансжиры, и вообще жирной пищи приводит к повышению уровня «плохого» холестерина, поэтому я как кардиолог предостерегаю людей, особенно в возрасте 35+, от потребления в фастфуда в больших количествах. Взрослые люди обычно ведут более размеренный образ жизни, меньше ходят в спортзал, реже бывают на каких-то соревнованиях. И жир, который они потребляют, не расходуется, остается в организме, отсюда появляются лишний вес и эти образования на стенках сосудов.

#### **Есть ли какие-либо способы очистки сосудов? Может быть, какие-то морсы?**

##### **Свежевыжатые соки?**

На эту тему существуют большие исследования, в том числе представленные в лучших медицинских журналах, таких как TheLancet, TheNewEnglandJournalofMedicine и в наших российских журналах кардиологии. Если мы говорим о больном человеке, то самостоятельно пытаться чистить сосуды я бы не рекомендовала, потому что даже самая жесткая антихолестериновая диета – это уже доказано на тысячах пациентов – дает снижение уровня холестерина примерно на 6–7%, не больше. А если у человека холестерин повышен по сравнению с нормативными показателями, например, на 100%, то есть в два раза, то понятно, что эти 6% его не уберегут от инфаркта. Здесь помогут только специальные препараты, которые назначает врач.

А что касается здоровых людей, то для них универсальным методом является увеличение физической активности. Это позволяет расщепить и утилизировать те жиры, которые вы потребляете, и, соответственно, уменьшает отложения. Физическая активность способствует повышению уровня «хорошего» холестерина. Исследования показали, если человек 2–3 месяца занимается спортом по 30–40 минут в день, то у него повышается уровень «хорошего» холестерина, и он начинает вымывать тот «плохой» холестерин.

#### **Нужны ли витамины для поддержки организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности?**

Да, витамины крайне важны для нашего организма, как и микроэлементы. Магний, натрий, калий, с одной стороны, участвуют в правильном образовании мышечного импульса. Это важно для проводящей системы сердца, для профилактики аритмии и вообще для функционирования сердечной мышцы. А с другой стороны, они регулируют уровень артериального давления. Вообще же, если человек потребляет много овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов, то, как правило, у него не бывает выраженной витаминной недостаточности.