**10 продуктов, которые держат Ваши артерии в чистоте**

**Грейпфрут.** Грейпфрут содержит особый тип пищевых волокон под названием пектин, который, как было показано в исследованиях, замедляет прогрессирование атеросклероза.

**Зеленый чай.** Этот целебный напиток содержит флавоноиды процианидины, которые снижают риск образования тромбов и поддерживают целостность эндотелия – ткани, которая выстилает изнутри стенки кровеносных сосудов.

**Яблоки.** Яблоки (особенно красные) также богаты процианидинами.

**Нут.** Турецкий горох содержит как растворимые, так и нерастворимые пищевые волокна, которые помогают удалить холестерин из организма. Нут также известен, как отличный продукт для профилактики заболеваний сердца.

**Оливковое масло.** Используя оливковое масло в качестве источника полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК Омега 3 и Омега 6), вы сможете снизить риск ишемической болезни сердца почти наполовину.

**Шпинат.** Эта зелень содержит витамин C и витамин А, каждый из которых усиливает действие другого, и вместе они отлично предотвращают окисление холестерина. На заметку: только окисленный холестерин способен прилипать к стенкам артерий и образовывать бляшки.

**Лосось.** Лосось богата Омега-3 жирами, которые делают кровь менее склонной к образованию тромбов внутри артерий и предотвращают окисление холестерина. Для получения наибольшей выгоды выбирайте дикую рыбу, а не выращенную на ферме.

**Помидоры.** Помидоры богаты ликопином – антиоксидантом, который может сделать плохой холестерин (липопротеины низкой плотности – ЛПНП) менее склонными к окислению. Ведь окисленный холестерин – это первый шаг к формированию холестериновых бляшек и крупнейший фактор риска для развития сердечных заболеваний.

**Мангольд.** Швейцарский мангольд является отличным источником антиоксиданта витамина Е, который помогает предотвратить образование свободных радикалов, окисляющих холестерин. Питание, богатое витамином E значительно уменьшает риск развития атеросклероз.

**Чеснок.** Чеснок помогает нашему сердцу и артериям во многих отношениях, в том числе стимулирует производство оксида азота в стенках кровеносных сосудов, что помогает им расслабиться; снижает риск кальцификации коронарных артерий и предотвращает окисление холестерина.

Если же возможности сконцентрироваться на приеме этих продуктах нет, не стоит отчаиваться. Помните, не важно, каким образом бороться за чистоту кровеносных сосудов.  Главное – делать это!

Будьте здоровы!