

Чтобы сердце не болело. Витамины с грядки

.Всемирный день сердца отмечается ежегодно 29 сентября. Это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача – повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения.

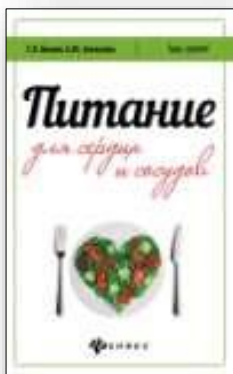
Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.



Богданова А. В. Живые витамины [16+] / Анна Богданова. - Санкт-Петербург : Невский проспект : Крылов, 2010. - 156 с. - (Здоровье - образ жизни)

В книге собраны полезные и малоизвестные факты о поистине чудодейственных свойствах витаминов, о роли каждого витамина, его "направлении" в биохимических процессах в организме.

Каждый человек хочет быть здоровым и энергичным. Чтобы достичь этого, не нужно прикладывать особых усилий и затрат, кардинально менять образ жизни. Достаточно правильно питаться – не только с учетом необходимых калорий и соотношения жиров, белков и углеводов, но и следить за тем, чтобы наш организм получал витамины, без которых он просто не может существовать. В противном случае не избежать дурного настроения и плохого самочувствия.



Билич Г. Л. Питание для сердца и сосудов / Габриэль Билич, Елена Зигалова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 189 с. : ил. - (Будь здоров!)

Сердце и сосуды – инфраструктура здоровья, основа бесперебойной работы всех систем жизнеобеспечения человеческого организма. В своей новой книге авторы приводят общие сведения о сердце и сосудах, о заболеваниях этой системы и их причинах, о факторах здоровья сердца, об основах биохимии питания.

В издании рассмотрено большое количество продуктов с точки зрения их воздействия на сердечно-сосудистую систему. Книга служит пособием, которое позволит каждому выработать, наряду с общепринятыми, собственные методы сохранения и укрепления здоровья.



Витамины к вашему столу / [отв. ред. Каргин В.А.] - Санкт-Петербург : Ленинградское издательство : Диамант СПб, 2008. - 28 с. : ил. - (Вкусные страницы)

Почему-то бытует мнение, что питаться возможно либо с пользой, либо - вкусно. А ведь пользу и вкус можно удачно сочетать! Главное - знать рецепт. В этой книге собраны такие рецепты. Воспользуйтесь ими, и вы не только порадуете родных, друзей и знакомых, но и позаботитесь об их здоровье. Кроме того, вы узнаете, в каких продуктах содержатся те или иные витамины, и как правильно готовить, чтобы они без потерь дошли до вашего стола.



Гоголан М. Ф. Чудеса витаминов и микроэлементов. Законы здоровья / Майя Гоголан. - Москва : АСТ, 2013. - 478 с. : ил. - (Быть здоровым всю жизнь).

Зачем нужны витамины и микроэлементы? Для поддержания иммунитета, хорошего состояния кожи и волос, крепости костей. Но влияние витаминов на жизнь и здоровье человека гораздо шире, чем мы привыкли думать. В этой книге дана очень важная информация: как обеспечить организм витаминами, какие продукты могут дать нам максимум витаминов и микроэлементов, как эти продукты употреблять и готовить, чтобы не потерять те драгоценные источники жизни, которые они содержат.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.



Пантиелев Я. Х. Витамины с грядки : Выращивание зелен. пряновкусовых и многолет. овощей / Я. Х. Пантиелев. - Москва : Моск. правда, 1990. - 96 с.

Свежие, особенно зеленные овощи – источник различных витаминов, минеральных веществ, необходимых для здоровья человека в течение всего года и особенно – в несезонное время года, когда потребность в них исключительно высока.

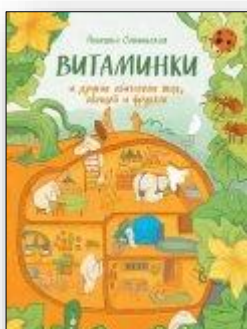
В книге кратко и доступно изложенные сведения об основных свойствах и о простейших способах выращивания зеленных, пряновкусовых и многолетних овощей и о календаре важнейших работ в течение сезона с основными овощными культурами помогут начинающему овощеводу получать большую отдачу и удовлетворение от затрат усилий, труда, времени на производство ценных для здоровья человека витаминосителей – овощей.



Смагин А. М. Живая пища. Естественные витамины на вашем столе / А. М. Смагин, И. Н. Смагина. - Москва : Эксмо, 2006. - 384 с. : ил. - (Для дома, для семьи).

Эта книга - незаменимый помощник для тех, кто заботится о своем здоровье. Ведь правильно подобранная диета - залог хорошего самочувствия, молодости и прекрасного настроения.

Тепловая обработка лишает нашу пищу части жизненно важных витаминов и биологически активных веществ. Авторы собрали здесь около 1000 рецептов разнообразных полезных и очень вкусных блюд, при приготовлении которых не осуществлялась тепловая обработка. Наше издание предназначено как для тех, кто открывает для себя возможности сыроедения, так и для тех, кто просто хочет разнообразить свой рацион с помощью живых продуктов.



Совиньская А. Витаминки и другие обитатели ягод, овощей и фруктов : [для чтения взрослыми детям] / Агнешка Совиньская ; со стихотворным вступ. Агнешки Фрончек ; [пер. с польск. В. Горохова]. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. - [31] с. : ил.

Мы все знаем о пользе овощей, фруктов и ягод. Но почему они так полезны? Какие именно вещества и компоненты делают их такими важными для нашего организма? Это не просто объяснить ребенку.

"Витаминки" познакомят с удивительными "жителями" самых обычных овощей и фруктов. Книга интересна как детям, так и взрослым.



Стрельникова Н. Еда, которая лечит сердце и сосуды : поваренная книга сердечника, лучшие рецепты для сердца и сосудов / Наталья Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды, 2011. - 255 с. - (Образ жизни "Здоровье")

Оказывается, сердечные недуги можно лечить не только лекарствами, но и правильным питанием. Не опасайтесь, что вам придется есть невкусные или сомнительные блюда! Известный автор-составитель книг и собиратель рецептов по здоровому образу жизни, Наталья Стрельникова не только согласовала все рекомендации с кардиологами и диетологами, но и на себе и своей семье проверила все блюда и рецептуру. Все это вкусно, и все это не просто полезно, но жизненно необходимо всем, кто стремится сохранить или восстановить здоровье своего сердца и сосудов.

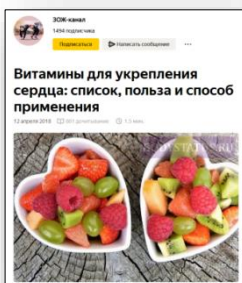


Эссельстин К. Супер сердце: революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания / Колдуэлл Эссельстин-мл., д.м.н. ; [пер. с англ. И. Г. Шкурко]. - Москва : Эксмо, 2014. - 352 с. : ил.

Эта книга основана на результатах революционных исследований питания протяженностью более двадцати лет. Она обосновывает, что растительная диета без содержания жира не только предотвращает дальнейшее развитие сердечно-сосудистых заболеваний, но также способна избавить организм от их последствий.

В дополнение к подробно описанной методике лечения читатель найдет 150 простых и пошаговых рецептов блюд, которые идеально подходят для растительного рациона питания.

Интернет ресурсы



В обзор **Витамины для укрепления сердца: список, польза и способ применения**, размещенном на платформе «ЯндексДзен» (<https://zen.yandex.ru/media/bodystatus/vitaminsy-dlia-ukrepleniia-serdca-spisok-polza-i-sposob-primeneniia--5ace6b49168a913b79986a14>), включены важнейшие минеральные вещества и витамины для укрепления сердца. Своевременная профилактика продлевает молодость и дарит хорошее самочувствие. Полезные вещества в продуктах и БАДах помогают защититься от сердечных заболеваний.



Сейчас каждый разумный человек понимает, что для полноценного ухода за своим телом и заботы о состоянии здоровья требуются только натуральные средства – те продукты, которые можно в изобилии получить у природы.

С незапамятных времен человек активно использовал в лечебных целях то, что дарил ему природа: свежие фрукты и овощи, а также зелень – этот естественный кладезь незаменимых витаминов. Об этом и не только в материале **Витамины, которые растут на грядке...** (<https://poleznosti.mirtesen.ru/blog/43967917252/Vitaminsy,-kotorie-rastut-na-grvadke>)



Недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей – один из факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Какие продукты питания помогут сохранить крепкое и здоровое сердце? Об этом в интересном и полезном материале, который размещен на сайте белорусского «Второго национального телеканала»: **Фрукты и овощи, которые укрепляют сердце** (<https://ont.by/news/frukty-i-ovoshi-kotorye-ukreplyayut-serdce>)

	<p>Овощи для сердца и мозга. Какие дары природы полезны больше других? https://aif.ru/health/food/ovoshchi_dlya_serdca_i_mozga_kakie_dary_prirody_polezny_bolshe_drugih</p> <p>Ответ на этот вопрос дает большое исследование, опубликованное австралийскими учеными в журнале «Nutrients». Они «перетрясли» практически все предыдущие исследования по этой теме, проведенные в мире. Но при этом не сфокусировались на всех овощах вообще, а разбили их на 5 групп, посмотрели, как представители каждой из них влияют на болезни сердца и сосудов.</p>
	<p>Сердечно-сосудистые заболевания – не редкость в наше время. Причины возникновения этих заболеваний могут быть самыми разнообразными: неправильное питание, врожденные дефекты, травмы и многое другое. Профилактика сердечно-сосудистых нарушений возможна в домашних условиях. Для этого можно использовать известные всем ягоды и фрукты.</p> <p>Женский интернет-портал Ivetta рекомендует 12 полезных фруктов и ягод для сердца https://www.ivetta.ua/12-poleznyx-fruktoy-yagod-dlya-serdca/</p>
	<p>На сайте «Доктор. Симптомы. Лечение» подобрана информация по многим заболеваниям.</p> <p>Для тех, кто хочет снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо правильно питаться, придерживаясь определенной диеты. В материале Фрукты уменьшают риск болезней сердца и сосудов https://nrb2.ru/bolezni/frukty-umenshayut-risk-boleznej-serdtsa-i-sosudov.html содержатся рекомендации специалистов по здоровому питанию.</p>
	<p>Летом мы не «витаминизируемся впрок», а восполняем дефицит, который сформировался зимой и весной. Врач-диетолог Д. Тиушева дает рекомендации на портале «Аргументы и Факты» - Витамины с грядки. Какие овощи и фрукты самые полезные https://penza.aif.ru/health/vitaminsy_s_grvadki_kakie_ovoshchi_i_frukty_samye_poleznye</p>
	<p>Диета для сердечников (https://organserdcce.com/health/diet/dieta-dlya-serdechnikov-primernoe-menyu.html) – важная составляющая профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Из статьи вы узнаете, что полезно и вредно для сердечников, как правильно питаться, какие «продукты с грядки» важны для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.</p>