Как молочные продукты помогают поддерживать здоровье сердца и сосудов?

Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний стартовала с 11 августа. Повод напомнить: здоровье сердца зависит не только от наследственности и физической активности, но и от того, что мы едим каждый день. Молочные продукты, включённые в рацион грамотно и регулярно, могут стать важной частью профилактики.

По данным кардиологов, рацион с умеренным содержанием жиров и достаточным количеством кальция, калия и магния способствует поддержанию нормального давления и эластичности сосудов. И всё это содержится в привычных молочных продуктах: молоке, кефире, ряженке, твороге и натуральных йогуртах.

Например, кальций, которым богаты молочные продукты, играет ключевую роль не только в здоровье костей, но и в регуляции сердечного ритма. Его дефицит может повышать риск гипертонии. При этом усваивается кальций из молока значительно лучше, чем из большинства добавок или растительных источников.

Полезны и кисломолочные продукты – кефир, ряженка, наринэ, ацидофилин. Они поддерживают микрофлору кишечника, а она, как уже доказали учёные, тесно связана с обменом веществ и уровнем холестерина. Пробиотики помогают снижать уровень «плохого» холестерина (ЛПНП), а значит, уменьшают риски атеросклероза.

Для людей с повышенным артериальным давлением особенно полезны продукты с низким содержанием соли и насыщенных жиров. В ассортименте компании «Золотые луга» есть варианты с пониженной жирностью: они подойдут для тех, кто следит за уровнем холестерина или уже сталкивался с рекомендациями кардиолога.

Отдельно стоит упомянуть магний и калий – два микроэлемента, необходимых для стабильной работы сердца. Они участвуют в передаче нервных импульсов, регулируют тонус сосудов, предотвращают спазмы и аритмии. Творог и сыр содержат их в физиологически значимых количествах и могут стать частью профилактического питания.

Компания «Золотые луга» совместно с экспертами Тюменского государственного медицинского университета ранее уже проводили клинические исследования по оценке воздействия на организм кисломолочных продуктов оздоровительной линейки «Живи здорОво!». Добровольцы в возрасте от 34 до 74 лет в течение четырех месяцев ежедневно употребляли продукты ТМ «Живи здорОво!» и сдавали промежуточные анализы. Результаты показали, что регулярный прием кисломолочных напитков положительно влияет на уровень сахара крови, способствует поддержанию нормального уровня холестерина и мочевой кислоты

крови, уменьшению жалоб со стороны органов ЖКТ, улучшению общего самочувствия, повышению работоспособности.

Важно помнить: продукты работают не изолированно, а как часть общего рациона. Молочная продукция будет особенно полезна в сочетании с овощами, зеленью, злаками и умеренной физической активностью.

Неделя профилактики – хороший повод пересмотреть пищевые привычки. А начать можно с простого: заменить жирную закуску стаканом кефира или порцией творога, добавить натуральный сыр к утреннему завтраку, отказаться от лишней соли и искусственных добавок. Всё это – вклад в здоровье сердечно-сосудистой системы, который действительно работает.