

Правильное питание

- Главными рекомендациями можно назвать отказ от продуктов, которые оказывают влияние на частоту сердечных сокращений, а также употребление в пищу большего количества витаминосодержащих изделий. То есть рекомендуется включать в рацион: продукты, содержащие низкоплотные липопротеины, а также жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Сюда относятся рыбные изделия, растительное масло. Фрукты и овощи с высоким содержанием калия – это апельсины, орехи, арбузы, шпинат и курага. Продукты с калием и кальцием – молоко, творог, печень, сыр. Средства с высокой концентрацией магния в своем составе – бобовые, семечки подсолнуха, ростки пшеницы и отруби.