Чтобы сосуды оставались крепкими и эластичными, важно избегать большого количества холестерина, которым богата жирная пища животного происхождения, и употреблять полезные для сердечно-сосудистой системы продукты.

«Для укрепления сосудов подойдут продукты с высоким содержанием витамина С. В рацион полезно включать щавель, гречку, бобы, рыбу. Гречка и другие каши помогают снизить уровень холестерина в крови. В рыбе содержится омега-3, которая полезна для сердца, сосудов и костной ткани. Также стоит обратить внимание на авокадо, так как он снижает риск появления холестериновых бляшек, что оказывает положительный эффект на работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, в рацион рекомендуется включить ягоды, которые оказывают тонизирующее влияние на работу сердца. К ним, например, относятся клюква, брусника, калина черника, малина, земляника.