



Home » Здоров'я » Названо найкорисніші джерела білка для серця та судин

Названо найкорисніші джерела білка для серця та судин

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 27 Травня 2026, 07:29 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Харчування / © pixabay.com

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Експерти назвали продукти з білком, які найкраще підтримують здоров'я серця та судин. Фахівці радять поєднувати пісне м'ясо, рибу, молочні продукти та рослинні джерела білка.

Про це повідомляє [Verywell Health](#).

Одними з найкращих джерел білка експерти називають курятину та індичку без шкіри. Таке м'ясо містить менше насичених жирів, ніж червоне м'ясо, особливо якщо його запікати або готувати на грилі.

Корисною для серця також вважається жирна риба. Лосось, скумбрія, сардини, тунець та оселедець містять омега-3 жирні кислоти, які підтримують роботу серцево-судинної системи.

Фахівці радять обирати свіжу або заморожену рибу без панірування та консерви з низьким вмістом солі. Водночас деякі морепродукти можуть містити ртуть, тому вагітним жінкам і дітям рекомендують уважніше ставитися до вибору риби.

Червоне м'ясо — яловичину, свинину, баранину та телятину — експерти радять вживати рідше. Якщо такі продукти є у раціоні, краще обирати нежирні шматки та зрізати видимий жир.

Яйця також залишаються важливим джерелом білка, вітамінів та амінокислот. Більшість здорових людей можуть споживати одне яйце на день, однак людям із серцевими захворюваннями або діабетом радять обмежувати їх кількість.

Серед молочних продуктів експерти рекомендують грецький йогурт, кефір, нежирний сир та молоко без доданого цукру. Такі продукти забезпечують організм не лише білком, а й кальцієм.

Окремо фахівці виділяють рослинні джерела білка — квасолю, нут, сочевицю та горох. Вони містять багато клітковини та мало насичених жирів.

Корисними для серця вважаються й горіхи та насіння, зокрема мигдаль, волоські горіхи, фісташки, насіння чіа та льону. Через високу калорійність їх радять вживати помірно.

Для збільшення кількості білка експерти також рекомендують додавати до раціону цільнозернові продукти — кіноа, овес, гречку та бурий рис.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

07:31 Пекельна спека йде на Європу: в деяких країнах буде до +38

07:29 Названо найкорисніші джерела білка для серця та судин

07:28 Станцію-привид із XIX століття перетворили на атмосферний готель для туристів

07:24 Українцям готують нову мобілізацію: що зміниться найближчим часом

07:21 Українців попередили про тривоги через "Орешнік": що відбувається

00:53 NASA хоче навчити космічні апарати "мислити": що відомо про новий процесор

00:47 Нові "фабрики мільярдів": хто витісняє США та Західну Європу

00:38 У старому комоді із секондгенду знайшли "зачанку" з 1950-х років

00:28 У Польщі дозволили складати іспит на права українською мовою

00:19 Комуналка знову дорожчає: українцям піднімуть ще один тариф

LOAD MORE

білок серце харчування

Путін програє війну одразу на трьох фронтах - Bild

У РФ батьки гімнасток звинуватили Кабаєву в тому, що вона просуває...

Відпустка дорожчає: що сталося з цінами на літній відпочинок в Україні

- ### КАТЕГОРІЇ НОВИН
- Всі новини
 - Україна
 - Політика
 - Економіка
 - Світ
 - Стиль життя
 - Авто
 - Технології
 - Суспільство
 - Здоров'я

- ### ІНФОРМАЦІЯ
- Про проєкт
 - Автори
 - Редакційна політика і стандарти
 - Політика використання ШІ
 - Політика конфіденційності
 - Правила коментування
 - Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026
 Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа
 Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63
editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua