Ученые установили, что люди, в питании которых содержится достаточно витамина К, реже страдают от атеросклероза, также у них меньше риски сердечно-сосудистых заболеваний.

**В каких же продуктах найти витамин К?**

Самыми богатыми продуктами по содержанию витамина К являются: говяжья печень, шпинат, синяя капуста, брокколи, кресс-салат, репчатый лук, крапива, белокочанная и цветная капуста, брокколи, киви, бананы и авокадо.

Также сохранить сосуды здоровыми помогает ликопин - антиоксидант, который связан с улучшением кровяного давления и здоровья сердечно-сосудистой системы, снижением уровня холестерина и борьбой с различными видами рака. Именно он придает фруктам и овощам красный цвет.

**В каких продуктах найти ликопин?**

В больших количествах он содержится в томатах, редисе, клубнике, малине, свекле, перце, вишне и черешне, краснокочанной капусте.

И, конечно, говоря о здоровье сосудов, не забываем о ненасыщенных жирах, в том числе омега 3-6-9 кислотах.