

Dieta dla zdrowego serca - Środa z Profilaktyką

Zdrowe serce i profilaktyka chorób układu krążenia wiąże się z odpowiednią dietą, aktywnością fizyczną oraz regeneracją. Dbanie o zdrowy styl życia może zapobiec wielu przypadkom choroby wieńcowej, udarom niedokrwinnym, nagłym zgonom sercowym, przedwczesnym zgonom związanym z chorobami serca. Zdrowy styl życia to dobra inwestycja w dłuższe, zdrowsze życie. Podstawowe zalecenia w profilaktyce chorób kardiologicznych to: Stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety np. typu śródziemnomorskiego lub DASH. Utrzymywanie prawidłowej masy ciała. Regularna aktywność fizyczna. Niepalenie papierosów. Dbanie o dobry, jakościowy sen. Dieta DASH to dieta, która jest bogata w warzywa i owoce (ale zawiera mniej owoców niż warzyw), niskotłuszczowe produkty mleczne i – co za tym idzie – w błonnik, wapń, potas i magnez, natomiast ma obniżoną zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczu ogółem i cholesterolu. W diecie tej preferuje się pełnoziarniste produkty zbożowe, uwzględnianie ryb i drobiu, a także suchych nasion roślin strączkowych i orzechów, natomiast ogranicza się spożycie czerwonego mięsa, słodczy i napojów zawierających cukier. Dieta DASH nie tylko obniża ciśnienie tętnicze, ale sprzyja redukcji masy ciała, jest bardzo odżywcza i niezwykle smaczna. Jest to na równi z dietą śródziemnomorską jedna z najzdrowszych diet świata. Dla prawidłowego funkcjonowania serca warto stosować dietę, która zawiera: wapń (zawarty głównie w nabiale) potas (ziemniaki, banany) polifenole (zielona herbata, owoce jagodowe) błonnik pokarmowy (płatki owsiane, pełnoziarniste produkty zbożowe) magnez (pestki dyni, migdały) witaminę C i E (papryka czerwona, orzechy) kwasy Omega-3 (łosoś, olej lniany, siemię lniane) Spożycie soli a zdrowie serca Nadmierne spożycie soli może prowadzić do rozwoju nadciśnienia tętniczego, dlatego idealnym rozwiązaniem byłaby całkowita rezygnacja z soli w diecie. Niestety jest to bardzo trudne do realizacji, gdyż sól jest składnikiem produktów spożywczych kupowanych przez nas w sklepie. Warto ograniczyć dosalanie potraw do minimum. Dobrą alternatywą jest zastąpienie soli ziołami. Zalecane dzienne spożycie soli wynosi do 5 g dziennie (około 1 łyżeczka). Skorzystaj z darmowych jadłospisów TUTAJ! Dietę DASH możemy nazwać również dietą naszych marzeń – bowiem nie tylko jest zdrowa, ale jednocześnie smaczna, łatwa i szybka w przygotowaniu – oraz oparta jest na łatwo dostępnych produktach i nieskomplikowanych przepisach kulinarnych oraz daje korzyści zdrowotne już po 2 tygodniach .