

DIETA DLA ZDROWEGO

SERCA



Dieta jest najbezpieczniejszą, najtańszą i skuteczną metodą leczenia chorób serca.

Spożywaj 5-6 posiłków dziennie w niewielkich ilościach w równych odstępach czasu:

- ✓ śniadanie – powinno być zjedzone do godziny po przebudzeniu,
- ✓ każdy kolejny posiłek – co trzy godziny,
- ✓ kolacja – trzy godziny przed snem.

Ogranicz spożycie produktów zawierających kofeinę:

- ✓ kawa,
- ✓ czarna herbata,
- ✓ napoje energetyczne,
- ✓ cukierki z dodatkiem kofeiny.

Codziennie spożywaj:

- ✓ **5 porcji produktów zbożowych**, najlepiej produktów pełnoziarnistych – 1 porcja to:
 - 1 kromka chleba pełnoziarnistego,
 - grahamka,
 - 3 łyżki kaszy przed ugotowaniem (gryczanej, jaglanej, pęczak, kuskus),
 - 3 łyżki ryżu brązowego przed ugotowaniem,
 - 2 łyżki (czubate) płatków owsianych,
 - 1 szklanka makaronu pełnoziarnistego,
 - 4 łyżki mąki pełnoziarnistej.

- ✓ **4 porcje warzyw** (500 g zjedzonych warzyw), najlepiej w postaci surowej, ale mogą też być i warzywa gotowane – 1 porcja to:
 - duży ziemniak lub dwa małe,
 - średni ogórek,
 - papryka,
 - 2 pomidory,
 - 1 szklanka surówki z warzyw,
 - 1 plaster dyni,
 - 1/2 cukinii, bakłażana (średniej wielkości),
 - 3 różyczki kalafiora,
 - 3 różyczki brokuła,
 - 5-6 liści sałaty,
 - 3/4 szklanki soku z warzyw,
 - 1 szklanka groszku, kukurydzy,
 - 1/2 szklanki nasion strączkowych,
 - 1/2 szklanki gotowanej włoszczyzny,
 - 1 szklanka soku warzywnego,
 - 2 marchewki.

- ✓ **3 porcje owoców** – 1 porcja to:
 - 1 średnie jabłko,
 - plaster arbuza,
 - 1 kiwi,
 - 2 morele,
 - 6 śliwki,
 - gruszka,
 - banan,
 - pomarańcza,
 - 1/2 dużego grejpfruta,
 - 1/2 szklanki winogron, czereśni, wiśni,
 - 1 szklanka malin, jagód, borówek, porzeczek
 - 7 truskawek,
 - 3/4 szklanki soku owocowego.

- ✓ **2 porcje produktów mlecznych**, chudych o obniżonej zawartości tłuszczu – 1 porcja to:
 - 1 szklanka mleka (najlepiej 0,5-2,0% tłuszczu),
 - 1/3 kostki sera białego,
 - 1 szklanka jogurtu, kefiru, maślanki.

- ✓ **2 porcje tłuszczu roślinnego** (unikamy produktów pochodzenia zwierzęcego zawierających nasycone kwasy tłuszczowe)– 1 porcja to:
 - 2 łyżeczki oleju (oliwa, olej rzepakowy, olej słonecznikowy)
 - 10 orzechów włoskich, laskowych,
 - 2 łyżki margaryny miękkiej.

- ✓ **1 porcje mięsa lub jego zamienników** – chude gatunki mięs (kurczak, indyk, królik, cielęcina), jaja (2-3 tygodniowo), roślin strączkowych – 1 porcja to:
 - 150 g mięsa – np. 1/2 piersi kurczaka,
 - 1 udko kurczaka,
 - 6 plastrów chudej wędliny drobiowej,
 - 1 jajko,
 - 200 g ryby (ryby są bardziej zalecane niż mięso – zawierają kwasy omega 3).
 - 3 łyżki suchych nasion grochu, fasoli, soi, soczewicy.

Wypijaj 2 litry płynów dziennie – najlepiej w postaci:

- wody mineralnej!!!
- słabej herbaty,
- herbat ziołowych - np. melisa, mięta, rumianek,
- mleka – ale takiego 0,5-2,0% tłuszczu,
- kawy zbożowej,
- soków warzywnych,
- soków owocowych (bez cukru! Warto sprawdzać skład bo czasami może nie być w nim cukru a syrop glukozowo-fruktozowy, który jest jeszcze bardziej szkodliwy),
- czerwone wino* – nie przekraczać dawki dziennej - 1 lampka wina.

** z jednej strony może podnosić ciśnienie i powodować wahania cukru we krwi, a z drugiej zawiera związki fenolowe i flawonoidy, które zmniejszają podatność frakcji LDL na utlenianie oraz zmniejsza agregację płytek krwi a tym samym ryzyko miażdżycy i kolejnych incydentów kardiologicznych*

Ogranicz spożycie soli – nie więcej niż **1 łyżeczka soli na dzień**. Jak to zrobić?

- ✓ nie dosalaj potraw:
- ✓ produkty węglowodanowe (ziemniaki, ryż, kasze, makaron) sól po ugotowaniu, użyjesz dwa razy mniej soli a smak będzie podobny :
- ✓ zastąp sól ziołami i przyprawami np.
 - ziołami - tymiankiem, mięta, oregano, lubczykiem, kolendrą, pietruszką, rozmarynem, majerankiem, bazylią,
 - czosnkiem,
 - chrzanem,
 - sokiem z cytryny lub octem winnym,
 - papryką słodką, curry, kminkiem.

Produkty zawierające dużo soli - należy ich unikać:

- wędliny, kielbasy, produkty wędzone,
- sery podpuszczkowe,
- gotowe dania,
- sos sojowy, magii,
- słone i tłuste przekąski (chipsy, paluszki, krakersy),
- gotowe mieszanki przypraw.

OBRÓBKI TERMICZNE

Wybieraj takie jak:

- ✓ gotowanie na parze,
- ✓ gotowanie na wodzie,
- ✓ pieczenie w rękawie lub pergaminie,
- ✓ duszenie bez obsmażania,
- ✓ pieczenie w naczyniach ceramicznych.

Kategorycznie unikaj:

- ✗ smażenia na tłuszczu,
- ✗ smażenia w panierce,
- ✗ gillowanie,
- ✗ pieczenie tradycyjne.

Pamiętaj by w Twojej diecie nie zabrakło:

- ✓ tłuszczów roślinnych, soi, sezamu, kielków, orzechów, roślin strączkowych – zawierają one sterole roślinne, które pozytywnie wpływają na gospodarkę cholesterolu;
- ✓ płatków owsianych i owoców – są one bogate w błonnik rozpuszczalny, który obniża poziom cholesterolu we krwi;
- ✓ warzyw zielonych - sałaty, szpinaku, jarmużu, natki pietruszki, brokułów – zawierają one kwas foliowy, który powoduje obniżenie poziomu homocysteiny (jest ona czynnikiem ryzyka choroby niedokrwiennej serca);
- ✓ produktów bogatych w potas – kakao, morele suszone, nasiona roślin strączkowych, pomidory i ich przetwory, orzechy i nasiona, kasze gruboziarniste – mogą one wpływać na obniżenie ciśnienia i jak dowodzą badania mogą obniżać ryzyko udaru mózgu;
- ✓ produktów bogatych w magnez – kielki zbóż, produkty pełnoziarniste, kakao, rośliny strączkowe, orzechy – niedobór tego składnika może powodować zaburzenia pracy serca i układu krążenia;
- ✓ pomidorów, marchwi, papryki – zawierają one karotenoidy, między innymi likopen, który posiada przeciwdziałania agregacji płytek krwi i tworzeniu skrzepów oraz zapobiegają zlepianiu się płytek krwi, rozwojowi miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych;
- ✓ oliwy z oliwek, ryb morskich – zawiera one kwasy omega 3, które powodują zwiększenie ilości dobrego cholesterolu, poza tym zapobiega odkładaniu się blaszki miażdżycowej i chorobie niedokrwiennej serca;
- ✓ orzechy - zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe i antyoksydanty chroniące tętnice przed szkodliwym działaniem cholesterolu LDL.
- ✓ winogron i czerwonego wina – zawierają one resweratrol, który zmniejsza podatność cholesterolu na utlenianie i który ma właściwości regeneracyjne na uszkodzone naczynia krwionośne, powstrzymuje zlepianie się płytek krwi;
- ✓ owoce jagodowe (borówki, truskawki, maliny, jagody, czarne porzeczki) – zawierają one flawonoidy, które poprawiają krążenie i wzmacniają ściany naczyń krwionośnych i włosowatych;
- ✓ grejpfrutów – zawierają kwas galakturonowy, który rozpuszcza złoże w tętnicach, cofając nawet istniejące już zmiany miażdżycowe;
- ✓ czosnku, cebuli i kurkumy – poprawiają one poziom cholesterolu, obniża ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko wystąpienia schorzeń układu krążenia;
- ✓ cynamonu – poprawia on przepływ krwi i pozwala unormować poziom cukru we krwi;
- ✓ imbiru – który pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi;
- ✓ warzyw i owoców, które zawierają beta-karoten, witaminy E i C, selen, które są silnymi antyoksydantami, poza tym zawierają flawonoidy mające właściwości antyoksydacyjne, a tym samym zapobiegają stanom zapalnym i chronią LDL przed utlenianiem i powstawaniem blaszki miażdżycowej;
- ✓ buraków – zawierają betaninę i betacyjany poprawiające krążenie, przyspieszają one cykl homocysteiny, powodują obniżenie ciśnienia krwi.