


Kategoria: Porady dla serca  min

opr. merytoryczne: mgr Ludmiła Podgórska, Dietetyk

# JAK W PROSTY SPOSÓB SPRAWIĆ, BY DIETA WSPIERAŁA NASZE SERCE

**Zdrowie serca jest kluczowe dla ogólnego samopoczucia i jakości życia. Odpowiednia dieta może odegrać znaczącą rolę w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym. Oto kilka prostych zasad, które można łatwo wdrożyć, aby dieta wspierała zdrowie serca:**



## Ogranicz tłuszcze nasycone i trans

Tłuszcze nasycone i trans mogą podnosić poziom złego cholesterolu (LDL), zwiększając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Ogranicz spożycie produktów bogatych w te tłuszcze, takich jak:

**Czerwone mięso:** Wybieraj chude kawałki mięsa i ogranicz spożycie do kilku razy w tygodniu.

**Pełnotłuste produkty mleczne:** Zamień pełnotłuste mleko na odtłuszczone wersje, takie jak mleko odtłuszczone, jogurt naturalny odtłuszczony czy ser twarogowy o niskiej zawartości tłuszczu.

**Przetworzone przekąski:** Unikaj przetworzonych przekąsek i fast foodów, które często są źródłem tłuszczów trans.

Zamiast tego, wybieraj tłuszcze nienasycone, które są korzystne dla zdrowia serca, takie jak oleje roślinne (np. oliwa z oliwek), orzechy, nasiona i awokado.

## Spożywaj więcej owoców i warzyw

Owoce i warzywa są bogate w błonnik, witaminy, minerały i przeciwutleniacze, które mogą pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi i zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Staraj się jeść przynajmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie. Można je dodawać do każdego posiłku. Pamiętaj, że warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego, co jesz każdego dnia.

## Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe

Pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak pełnoziarniste pieczywo, makarony i brązowy ryż, są bogate w błonnik i mają niższy indeks glikemiczny niż produkty z białej mąki. Spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych pomaga utrzymać stabilne stężenie glukozy we krwi i może pomóc obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

## Wybieraj zdrowe źródła białka

Oprócz chudego mięsa, zdrowe źródła białka obejmują ryby (szczególnie tłuste ryby bogate w kwasy omega-3, jak łosoś i makrela), drób, jaja, rośliny strączkowe (np. fasola, soczewica) oraz orzechy i nasiona. Zaleca się spożywanie ryb co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz ryb tłustych. Pamiętaj jedynie o stosowaniu odpowiednich technik kulinarnych: zamiast smażyć- wybieraj pieczenie.

## Ogranicz sól

Nadmiar sodu w diecie może zwiększać ciśnienie tętnicze krwi, co z kolei zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Ogranicz spożycie soli, unikaj solenia potraw i zwracaj uwagę na zawartość soli w produktach spożywczych. Produkty, które często są wysoko solone to:

**Przetworzone mięso i wędliny:** Szynka, kielbasy, hot dogi, wędliny oraz inne przetworzone mięsa mogą zawierać dużo soli jako konserwant.

**Gotowe dania i fast foody:** Danie mrożone, fast foody (takie jak frytki, hamburgery, pizza) są zazwyczaj wysoko solone, aby poprawić smak i przedłużyć trwałość.

**Przekąski i przetworzone produkty zbożowe:** Chipsy, krakersy, słone paluszki, a także niektóre płatki śniadaniowe mogą być bogate w sól.

Zapobieganie nadmiernemu spożyciu soli polega na regularnym sprawdzaniu etykiet produktów spożywczych i wybieraniu mniej solonych opcji lub przygotowywaniu posiłków samodzielnie, używając mniej soli i zamiast tego wykorzystując inne przyprawy i zioła.

## Unikaj nadmiernego spożycia cukru

Nadmiar cukru w diecie może prowadzić do nadwagi, otyłości i zwiększonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Ogranicz spożycie słodczy, napojów słodzonych i produktów wysoko przetworzonych, które zawierają dodany cukier.

## Pij odpowiednią ilość płynów

Picie odpowiedniej ilości wody jest ważne dla zdrowia serca. Unikaj nadmiaru napojów słodzonych i alkoholu, które mogą prowadzić do nadwagi i problemów zdrowotnych. Wypij co najmniej 8 szklanek wody dziennie.

# Podsumowanie

Zmiana diety na bardziej sercowo-zdrową nie musi być trudna ani skomplikowana. Poprzez ograniczenie tłuszczów nasyconych i trans, zwiększenie spożycia owoców, warzyw, pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz zdrowych źródeł białka, kontrolowanie spożycia soli i cukru oraz regularne picie wody, można znacząco wspierać zdrowie serca. Małe kroki mogą prowadzić do wielkich korzyści zdrowotnych, zmniejszając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i poprawiając ogólne samopoczucie.