Kategoria: Dieta 3 min

opr. merytoryczne: prof. dr hab. n. med. Marcin Grabowski

JAKĄ DIETĘ LUBI NASZE SERCE

Często słyszymy znajomych, którzy mówią o nowej diecie, którą właśnie zaczęli. Jednakże, zazwyczaj jedynym celem nowego sposobu żywienia jest strata zbędnych kilogramów czy szczupła sylwetka. Przy wprowadzaniu nowej diety do naszego sposobu odżywiania się powinniśmy jednakże uwzględnić również inne czynniki, na jakie może ona mieć wpływ, a do niekwestionowanych liderów należy poprawa ogólnego poziomu zdrowia. Właściwy sposób żywienia pełni ogromną rolę w prewencji i leczeniu chorób o podłożu sercowo – naczyniowym.

Dieta a miażdżyca

Miażdżyca to jedna z częstszych chorób układu sercowo - naczyniowego. Powodują ją złogi

tłuszczowe składające się z cholesterolu, fibryny, odpadów komórkowych oraz wapnia, które zalegają w naczyniach krwionośnych utrudniając cyrkulacje krwi, a co za tymi idzie przepływ tlenu i substancji odżywczych w organizmie.
Złogi gromadzą się, gdy spożywamy zbyt dużą ilość tzw. „złego” cholesterolu. Znajduje się on głównie w produktach wysokotłuszczowych tj. czerwone mięso, żywność smażona w głębokim tłuszczu czy ta przetworzona, czyli na przykład konserwy oraz jedzenie w puszkach.

Jakie nawyki żywieniowe wprowadzić?

Bardzo ważna jest kontrola tego co i ile jemy. Powinniśmy zacząć od prawidłowej porcji posiłku. Na talerz należy nakładać niewiele, by uniknąć przejedzenia.
Ponadto w zależności od rodzaju produktu powinna się go znaleźć prawidłowa ilość na naszym talerzu.
W ciągu jednego dnia mięsa, ryb oraz innych produktów białkowych powinniśmy spożyć tyle, by odpowiadały one wielkości naszej dłoni. Masła oraz innych tłuszczy oraz orzechów powinno na naszym talerzu znaleźć się objętościowo tyle, ile zmieści się na naszym palcu. Makaronu, ryżu oraz innych produktów bogatych w węglowodany oraz owoców i warzyw powinna znaleźć się objętość porównywalna do zaciśniętej pięści.
Postarajmy się zamienić kilka dużych posiłków na więcej mniejszych spożywanych w odstępach co 2-3 godziny. Ponadto planujmy posiłki od największego do najmniejszego.
Postarajmy się ograniczyć również solenie potraw, ponieważ jej nadmiar może zwiększać prawdopodobieństwo zachorowalności na choroby tj. nadciśnienie tętnicze, miażdżycę czy inne choroby sercowo - naczyniowe.

Czym jest zbilansowana dieta?

Dieta zbilansowana ma na celu dostarczyć nam dzienne zapotrzebowanie składników odżywczych oraz kalorii. W jej planowaniu bierze się pod uwagę takie czynniki jak wiek, płeć czy poziom aktywności fizycznej, dlatego u każdego dieta ta będzie wyglądała inaczej. Dla osób, które uprawiają mało sportu dzienne zapotrzebowanie na kalorie, białka i węglowodany jest mniejsze niż u sportowców.
Jednak niezależnie od tego, jaki tryb życia prowadzimy, u każdego z nas połowę talerza powinny zajmować warzywa oraz owoce.

Dieta Śródziemnomorska

Jest to dla zdrowia naszego serca najbardziej optymalny sposób żywienia. Dieta ta zakłada spożywanie głównie produktów pochodzenia roślinnego. Ogranicza spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego, na rzecz ryb oraz owoców morza. Bazuje ona głównie na owocach, warzywach,

pełnoziarnistym pieczywie oraz makaronach.
Sposób przygotowania potraw obejmuje gotowanie czy pieczenie. Smażenie, zwłaszcza w wysokich temperaturach, nie jest wskazane w tym sposobie żywienia.