



26.02.2018 r.

Podejdź do serca z sercem. Te produkty jedz, by było silne i zdrowe!

Jedzenie to nie tylko przyjemność, ale także fundament i podstawa dobrego funkcjonowania organizmu. Komponując menu na kolejny dzień nie powinniśmy zapominać, jak wiele możemy zrobić dla swojego organizmu wspomagając go odpowiednią dietą. Jednym z najważniejszych organów, o który warto zadbać, jest serce. Kulinarną receptę na zdrowie i siłę tego mięśnia przedstawia Katarzyna Zadka – dietetyk, ekspert programu „Żyj smacznie i zdrowo”.

Dania godne Twojego serca - tak je przygotowujesz

Wpływ na kondycję i stan naszego serca ma nie tylko to, co łąduje na talerzu, ale również sposób w jaki przygotowujemy posiłki. Wybierając odpowiednią metodę obróbki produktów przed podaniem możemy zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób serca. Najmniej polecanym sposobem przygotowywania posiłków jest ich smażenie, zwłaszcza na głębokim tłuszczu. Jeśli przygotowanie dania wymaga smażenia róbmy to w pergaminie, wykorzystujmy do tego celu oliwę z oliwek, masło klarowane lub olej rzepakowy. Unikanie smażenia nie musi oznaczać rezygnacji z jakości i smaku. Warto przestawić się na pieczenie, które doskonale zamyka we wnętrzu posiłku aromat. Pieczone warzywa są naprawdę pyszne – wystarczy spróbować dyni, albo buraków! Dobrym pomysłem jest pieczenie mięsa w towarzystwie warzyw i ziół. Gotowane też może być smaczne! Jeśli nie gotujemy mięsa na wywar, zawsze wkładajmy je do wrzątku - nie straci swojej soczystości. Korzystajmy też z gotowania na parze, tu również sprawdzi się dodatek w postaci warzyw. Elementem przygotowania jest też przyprawianie potrawy. Dla naszego serca korzystne będzie ograniczenie spożycia soli kuchennej, którą można zastąpić solą potasową lub magnezową, które pomogą zmniejszyć spożycie sodu – jednego ze składników soli kuchennej.

Czego serce nie lubi?

Serce nie lubi nadmiaru sodu, ale to nie jedyny składnik, który powinniśmy spożywać z rozwagą. Ogromne znaczenie ma też jakość i pochodzenie tłuszczu, który zjadamy na co dzień. To nie tak, że tłuszcz jest z natury zły, bo potrzebujemy go jak każdego innego składnika. Diabeł tkwi w proporcjach. Jeśli w nadmiarze spożywamy tłuszcze nasycone, niekorzystnym zmianom może ulec poziom naszego cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszy się drożność naszych naczyń krwionośnych i zwiększyć ciśnienie krwi. Z rozwagą jedzmy też słone przekąski. Niekorzystnie na nasz stan zdrowia wpływa także nadmiar produktów bogatych w cukry proste takich jak słodkie przyjemności. Warto spróbować przygotować domowe wypieki i desery używając ksylitolu lub stewii. Pamiętajmy, że profilaktyczne zalecenia nie zachęcają do popadania w skrajności i całkowitej eliminacji jakiegokolwiek grypy produktów, a raczej do zwiększenia udziału w diecie opisanych poniżej składników, które są dla serca korzystne.



Te produkty podawaj sercu na zdrowie

Spożycie tłuszczów nasyconych równoważmy wzbogacając menu o tłuste ryby morskie, które powinniśmy jeść przynajmniej 2 razy w tygodniu. Uzupełnijmy to dodatkiem olejów roślinnych, takich jak oliwa z oliwek, olej lniany i olej rzepakowy - nasza oliwka północy. Nie zapominajmy też o orzechach i migdałach bogatych nie tylko w dobre tłuszcze. Mają one bowiem korzystny dla serca wapń i magnez. – mówi Katarzyna Zadka. – W rybach, olejach i orzechach znajdziemy kwasy tłuszczowe typu omega-3, które chronią przed chorobami serca, obniżają poziom trójglicerydów, korzystnie wpływają na ciśnienie tętnicze i krzepliwość krwi. Konsumpcję słodkich przyjemności niwelujemy produktami które zawierają błonnik. Oprócz owoców i warzyw zawierają go między innymi pełnoziarniste produkty zbożowe jak grube kasze, otręby, płatki owsiane, oraz nasiona roślin strączkowych. Odpowiednie spożycie błonnika to lepsza regulacja poziomu glukozy i cholesterolu we krwi i mniejsze problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała – podkreśla dietetyk Katarzyna Zadka. Serce bardzo potrzebuje również potasu i kwasu foliowego, a te składniki znajdziemy w warzywach zwłaszcza konsumowanych na surowo. Ponadto nie może zabraknąć w naszym menu dawki naturalnych przeciwutleniaczy jak witaminy A i C. Pierwsza to pomarańcze, zielone owoce i warzywa, półtłuste produkty mleczne, druga to orzechy i oleje. Na koniec nie bójmy się jaj – konieczność ich wyeliminowania z diety i ich negatywny wpływ na poziom cholesterolu to mit!

Kondycja fizyczna w rytmie serca

Dbając o kondycję fizyczną poprawiamy nie tylko swój nastrój i wydolność, ale możemy również uniknąć wielu schorzeń. Regularna aktywność fizyczna pozwala uniknąć problemów z nadciśnieniem tętniczym, chorobą wieńcową, krążeniem czy innymi chorobami serca. Ćwiczenia korzystne dla serca powinny być ćwiczeniami o umiarkowanej intensywności i trwające około 30-40 minut. Idealnie wpisuje się w nie spacer, nordic-walking, jazda na rowerze rekreacyjnym. Najlepiej zawsze skonsultować się z lekarzem, który dopasuje i doradzi odpowiednią aktywność, która nie obciąży pracy serca a jednocześnie zwiększy jego wydolność i poprawi pracę. Kiedy mamy możliwość wyruszyć z rodziną na spacer czy wspólnie spędzić czas na świeżym powietrzu nie rezygnujemy z tego – motywacja do rodzinnej aktywności to wartość dla serca nie tylko jako mięśnia, ale i najważniejszego katalizatora uczuć.

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski,



a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów. Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu

i dbałości o zdrowie Konsumentów. Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Adela Parchimowicz

a.parchmowicz@synertime.pl

tel.: 664 904 605