

Έχετε ζαλάδες το πρωί όταν σηκώνεστε;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όσοι έχουν την τύχη να έχουν έναν φίλο, που είναι γιατρός, απολαμβάνουν μια ασφάλεια και μια εκ των έσω γνώση που οι υπόλοιποι που δεν έχουν την ίδια τύχη,

δε βιώνουν. Η αλήθεια όμως πως ακόμα και αν δεν είμαστε όλοι τυχεροί να έχουμε φίλους γιατρούς, είμαστε σίγουρα τόσο τυχεροί, ώστε να έχουμε πρόσβαση στο διαδίκτυο και να μπορούμε να μάθουμε από αυτό όλα τα μυστικά για την υγεία της καρδιάς μας. Τι κάνει καλό λοιπόν στην καρδιά και σε τι πρέπει να εστιάσουμε;

Μην ακολουθείτε τις δίαιτες βάσει μόδας

Εάν δεν έχετε δυσανεξία στη γλουτένη ή τη νόσο της κοιλιοκάκης, δεν υπάρχει κανένας λόγος να αγοράζετε τρόφιμα χωρίς γλουτένη. Μην παρασύρεστε από τι είναι στη μόδα όσον αφορά τη διατροφή σας. Η μόδα και οι τάσεις αφορούν τα ρούχα και όχι την υγεία σας, για την οποία, πολλές δίαιτες που ακούγονται και «φοριούνται» ανά καιρούς, δεν είναι πάντα ιδιαίτερα ωφέλιμες.

Τρώτε τα καλά ψάρια

Αρχικά, οι γαρίδες και ο αστακός, αν υποθέσουμε ότι συνηθίζετε τέτοιες επιλογές στο τραπέζι σας, δεν είναι ψάρια. Υπενθυμίζουμε, φυσικά, ότι τα ψάρια είναι καλό να καταναλώνονται 2 φορές την εβδομάδα γιατί περιέχουν τα πολύτιμα Ω-3 λιπαρά οξέα. Δεν έχουν όμως όλα τα ψάρια την ίδια περιεκτικότητα σε αυτά τα οξέα, γι' αυτό όποτε τρώτε (αν δεν καταφέρνετε να το κάνετε σε εβδομαδιαία βάση) επιλέξτε τουλάχιστον λιπαρά ψάρια όπως είναι ο σολομός, η ρέγκα, η σαρδέλα και ο γαύρος.

Μην ανησυχείτε άλλο για το αλάτι

Το γενικό όριο ημερήσιας κατανάλωσης αλατιού είναι τα 1.500 mg, ενώ μερικές έρευνες δείχνουν πως η πίεση φτάνει σε επικίνδυνα επίπεδα μόνο όταν η κατανάλωση αλατιού ξεπεράσει τα 3.500 mg την ημέρα. Αν λοιπόν, τα νεφρά σας λειτουργούν καλά, δεν έχετε λόγο να φοβάστε το αλάτι, αφού δύσκολα φτάνετε σε υπερβολές, αν και πάντα είναι καλό να αποφεύγετε τις επεξεργασμένες τροφές που όχι μόνο δεν προσφέρουν τα στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός, αλλά είναι και «βόμβες νατρίου».

Βρείτε αυτό που σας κάνει χαρούμενους

Το καθημερινό στρες και το χρόνιο άγχος ανεβάζουν την αρτηριακή πίεση, οδηγούν σε κατάθλιψη και πολλά άλλα προβλήματα, γι' αυτό φροντίστε να έχετε πάντα ένα plan B για τις πιεσμένες μέρες, είτε αυτό είναι ένα ποτό με τις φιλές σας, είτε να παίξετε ποδόσφαιρο με τους συναδέλφους σας. Το άγχος και τα προβλήματα θα είναι πάντα εκεί. Το θέμα είναι εσείς τι κάνετε.

Απαρνηθείτε τη ζάχαρη

Αν καταφέρετε να κόψετε τα λίπη, προσέξτε να μην αυξήσετε τη ζάχαρη, όπως (εσκεμμένα) έκαναν πολλοί κατασκευαστές τροφίμων, προκειμένου να μειώσουν τα ποσοστά λίπους στα προϊόντα τους. Η πολλή ζάχαρη αποσυντονίζει τον οργανισμό

και δεν προσφέρει τίποτα παραπάνω από λίγη ευχαρίστηση στον ουρανίσκο σας. Εστιάζετε πάντα στην πρωτεΐνη και τα υγιή λιπαρά.

«Χτίστε» τους μύες σας

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης αυξάνουν το μεταβολικό σας ρυθμό με αποτέλεσμα να καίτε περισσότερες θερμίδες, ακόμα και όταν δε γυμνάζεστε. Με αυτό τον τρόπο, διατηρείτε την πίεση και τα επίπεδα τη χοληστερίνης χαμηλά και προστατεύετε τη μελλοντική (και τρέχουσα) υγεία της καρδιάς σας.

Γελάστε

Η αξία του γέλιου είναι ανεκτίμητη και αν θέλετε αριθμούς για να πειστείτε, αξίζει να αναφέρουμε, πως 15 λεπτά γέλιου αντιστοιχούν σε 30 λεπτά αεροβικής άσκησης, όσον αφορά την επίδραση που ασκούν στην υγεία της καρδιάς. Γελάστε λοιπόν, με την καρδιά σας... για την καρδιά σας.

Μην πέφτετε για ύπνο με νεύρα

Οι μελέτες δείχνουν πως ένας καλός και ισορροπημένος γάμος, κάνει καλό και στην καρδιά, ενώ το αντίθετο συμβαίνει σε έναν κακό και χωρίς συνεννόηση γάμο. Αν λοιπόν, κάτι σας ενόχλησε, καλό είναι να μην το αφήνετε να σας βασανίζει, αλλά να το εκδηλώσετε, ακόμα κι αν καταλήξετε σε διαφωνία με τον σύντροφό σας. Το σημαντικό (και το ευκαίο) είναι ότι στο τέλος θα βρεθεί λύση και θα ωφεληθείτε και τη σχέση και την υγεία της καρδιάς σας.

Ορμίστε στα αμύγδαλα

Οι ξηροί καρποί είναι ιδανική επιλογή για σνακ ενδιάμεσα των γευμάτων, όχι μόνο επειδή χορταίνουν, ανεβάζουν την καλή χοληστερίνη και ενισχύουν τη μακροβιότητα, αλλά σας κρατούν και από πιο λιπαρές και ζαχαρούχες εναλλακτικές μικρογευμάτων, όπως είναι οι σοκολάτες και τα κουλουράκια. Έχετε πάντα ένα σακουλάκι με αμύγδαλα και καρύδια στην τσάντα σας, αφού, αργά ή γρήγορα, θα σας φανεί σωτήριο σε μια δύσκολη στιγμή.

Κινηθείτε και κουνηθείτε

Οποιαδήποτε άσκηση και να επιλέξετε, φροντίστε να την εξασκείτε συχνά και να προσφέρετε έτσι και στη φυσική σας κατάσταση και στην υγεία της καρδιάς σας. Το σημαντικότερο είναι να διασκεδάσετε με αυτή και μην ξεχνάτε το ζέσταμα πριν την ξεκινήσετε!

Βάλτε σωστές προτεραιότητες

Η επιτυχία στον επαγγελματικό τομέα είναι για όλους σημαντική, αρκεί να μην είναι η μόνη προτεραιότητα και να μην υποσκάπτει την υγεία και την ισορροπία σε όλους τους άλλους τομείς της ζωής. Πολλές φορές μάλιστα το άγχος της δουλειάς είναι υποκινούμενο από τον ίδιο μας τον εαυτό, στην προσπάθεια μας να

επιδείξουμε -περισσότερο του αναγκαίου- ζήλο.

Να θυμάστε λοιπόν πως δεν είναι κακό να κάνετε ένα διάλειμμα, και να φάτε στο πάρκο το μεσημεριανό σας ούτε είναι υποχρεωτικό να μείνετε μέχρι αργά το βράδυ στο γραφείο, δεδομένου μάλιστα ότι η παραγωγικότητά σας πέφτει όσο περνάνε οι ώρες και έρχεται η κούραση. Βάλτε σωστές προτεραιότητες, κάντε καλή διαχείριση του χρόνου και έτσι θα πετύχετε και στην προσωπική σας ζωή και στη δουλειά.

Πιείτε στην υγεία σας

Ας τα πάρουμε με σειρά σημαντικότητας και προτεινόμενης προτεραιότητας:

1. Πίνετε πράσινο τσάι για μειωμένο ρίσκο καρδιακής νόσου κατά 10%.
2. Πίνετε καφέ για τα πολλά οφέλη του και το επίσης μειωμένο ρίσκο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, ο οποίος με τη σειρά του βλάπτει την υγεία της καρδιάς.
3. Μην πίνετε ενεργειακά ποτά, ή μην το παρακάνετε με αυτά, καθώς έρευνες έχουν συνδέσει την κατανάλωσή τους με αρρυθμίες και πόνους στο στήθος.
4. Μην πίνετε αναψυκτικά, τα οποία είναι γεμάτα ζάχαρη και ρίχνουν την καλή χοληστερίνη.
5. Κρατήστε το μέτρο, όσον αφορά την κατανάλωση του κρασιού και αν θέλετε πραγματικά να ωφεληθείτε από το ένα ποτηράκι την ημέρα, καλό είναι να συνοδεύσετε αυτή τη συνήθεια με εβδομαδιαία γυμναστική, σύμφωνα με πρόσφατη τσέχικη έρευνα.

Πηγή: onlycy.com