

Τα σημεία κλειδιά της σωστής δίαιτας για την υγεία της καρδιάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πιθανότατα έχετε ακούσει ότι τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν τη συχνότερη αιτία θανάτου παγκοσμίως.

Ταυτόχρονα όμως, γνωρίζουμε ότι ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των εν λόγω νοσημάτων μπορεί να προληφθεί, μέσω της κατάλληλης διαχείρισης των σημαντικότερων τροποποιήσιμων παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με την εμφάνισή τους, όπως η υπέρταση, η υπερλιπιδαιμία, το υπερβάλλον σωματικό βάρος, ο σακχαρώδης διαβήτης, το κάπνισμα και η σωματική αδράνεια.

Η διατροφή αποτελεί ένα από τα βασικότερα «όπλα» στην προσπάθεια πρόληψης και αντιμετώπισης των καρδιαγγειακών νοσημάτων, καθώς μπορεί να συμβάλλει αποτελεσματικά στη μείωση του κινδύνου εμφάνισής τους. Ποια είναι λοιπόν τα βασικά χαρακτηριστικά μιας δίαιτας «συμμάχου» για την υγεία της καρδιάς;

Παρακάτω θα βρείτε 8 σημεία «κλειδιά»:

1. Η συνολική **ενεργειακή πρόσληψη** θα πρέπει να στοχεύει στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους. Εάν έχετε υπερβάλλον σωματικό βάρος επιδιώξτε σταδιακή απώλεια και στη συνέχεια μακροχρόνια διατήρησή της.

2. Βάλτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή σας. Επιδιώξτε καθημερινή κατανάλωση φρούτων και φροντίστε να υπάρχει μια μερίδα λαχανικών τουλάχιστον σε κάθε κύριο γεύμα. Δώστε έμφαση στην ποικιλία και στα έντονα χρώματα!

3. Καταναλώστε όσπρια και λαδερά φαγητά (φασολάκια, αρακάς, μπάμιες) 2-3 φορές/ εβδομάδα.

4. Προτιμήστε δημητριακά και προϊόντα ολικής άλεσης (ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά πρωινού, μακαρόνια, ρύζι) έναντι των αντίστοιχων επεξεργασμένων.

5. Μειώστε την πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών επιλέγοντας γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα και τυριά χαμηλών λιπαρών. Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε 1 φορά/ εβδομάδα κι επιλέξτε κρέατα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος. Επιπλέον, αποφύγετε τηγανιτά φαγητά και τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε trans λιπαρά οξέα (σκληρές μαργαρίνες, έτοιμα κέικ, κρουασάν, μπισκότα και αρτοσκευάσματα, κατεψυγμένες ζύμες, πίτσες και σφολιάτες, αλμυρά σνακ όπως κράκερ, πατατάκια, γαριδάκια)

6. Δώστε έμφαση στην κατανάλωση ψαριού 1-2 φορές/ εβδομάδα. Ειδικότερα, επιλέξτε λιπαρά ψάρια με υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα, όπως ο σολομός, ο γαύρος, η σαρδέλα, η γόπα, το σκουμπρί, η πέστροφα και ο τόνος.

7. Μειώστε την πρόσληψη νατρίου, περιορίζοντας το προστιθέμενο αλάτι στο φαγητό και αποφεύγοντας τρόφιμα πλούσια σε αλάτι, όπως κονσερβοποιημένα τρόφιμα, παστά ψάρια, αλμυρά τυριά, αλλαντικά, λουκάνικα, λαχανικά σε μορφή τουρσί, έτοιμους χυμούς/ σάλτσες/ σούπες λαχανικών, αλατισμένα σνακ (κράκερ, πατατάκια κτλ.)/ ξηρούς καρπούς.

8. Επιλέξτε το ελαιόλαδο ως κύριο προστιθέμενο λίπος στο φαγητό.

Πηγή: neadiatrofis.gr