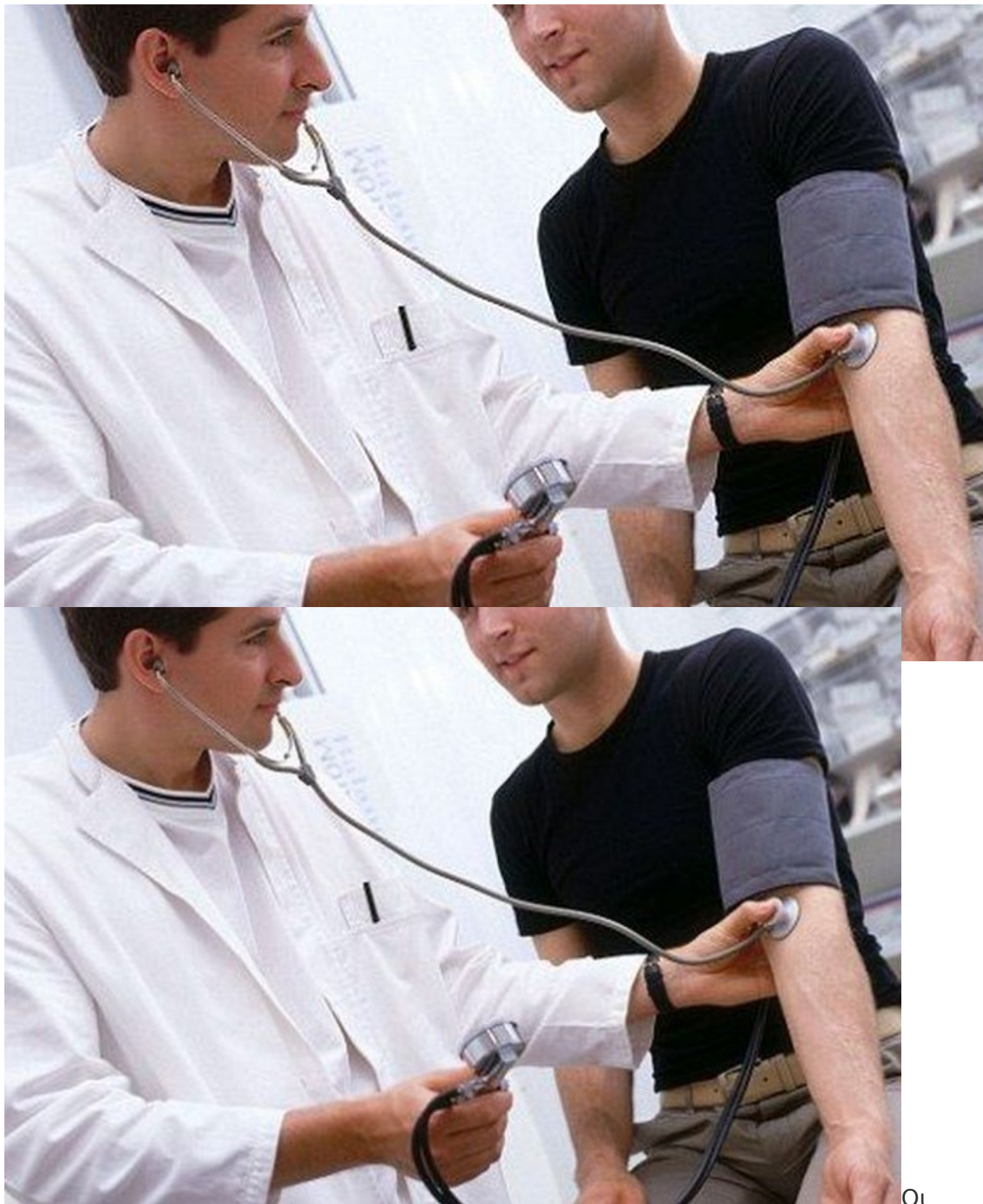


5 Απριλίου 2016

Οι 10 ύπουλοι εχθροί της καρδιάς του άνδρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι

διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής του σύγχρονου άνδρα επιβαρύνουν την καρδιά του χωρίς σημάδια στην αρχή, αφού δεν υπάρχουν άμεσα συμπτώματα που προειδοποιούν για πιθανό κίνδυνο. Δείτε ποιοί είναι οι ύπουλοι εχθροί που αργά και σταθερά υπονομεύουν τη λειτουργία της καρδιάς.

1. Τα κορεσμένα λίπη

Τα κορεσμένα λίπη, όταν καταναλώνονται χωρίς μέτρο, συσσωρεύονται στα τοιχώματα των αγγείων προκαλώντας στενώσεις, οι οποίες είναι επικίνδυνες για το καρδιαγγειακό σύστημα. Οι ειδικοί συνιστούν η κατανάλωσή τους να μην υπερβαίνει το 10% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων. Η παλαιότερη συμβουλή για αντικατάσταση των κορεσμένων με πολυακόρεστα δεν συνιστάται πλέον, διότι όταν μαγειρεύονται τα πολυακόρεστα ή είναι επεξεργασμένα, δημιουργούν οξειδωτικά που καταστρέφουν τα κύτταρα στα τοιχώματα των αρτηριών. Επομένως, η καλύτερη λύση είναι η μείωση της συνολικής κατανάλωσης λίπους και η πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών, όπως το ελαιόλαδο και ω-3 λιπαρών, που έχουν τα ψάρια....

2. Το αλάτι

Η μικρή ημερήσια ποσότητα του αλατιού που έχει ανάγκη ο οργανισμός μας περιλαμβάνεται σε όλα τα τρόφιμα. Αυτό σημαίνει, ότι δεν χρειάζεται να προσθέτουμε επιπλέον αλάτι. Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού προκαλεί αύξηση της πίεσης, η οποία οδηγεί σε ταχυκαρδία και επιβάρυνση της καρδιάς. Γι' αυτό, περιορίστε στο ελάχιστο την ποσότητα που καταναλώνετε καθημερινά, ώστε να μην υπερβαίνει το 1 κουταλάκι του γλυκού. Αντικαταστήστε το δίνοντας γεύση στα φαγητά σας με μυρωδικά βότανα αλλά και λεμόνι.

3. Η ζάχαρη

Η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης έχει συνδεθεί τόσο με την υπέρταση όσο και την αύξηση των καρδιαγγειακών παθήσεων. Η ζάχαρη κάνει το αίμα πιο κολλώδες, επομένως πολλαπλασιάζει την πιθανότητα δημιουργίας θρόμβων και την αντίσταση στην ινσουλίνη. Η υπερβολική ινσουλίνη σε συνδυασμό με το αυξημένο ζάχαρο έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη λειτουργία των αρτηριών. Ακόμη, η επιπλέον ζάχαρη που δεν είναι απαραίτητη στον οργανισμό μετατρέπεται σε λίπος, κάτι που επιβαρύνει περισσότερο τον οργανισμό.

4. Τα αυγά

Μόνο ο κρόκος ενός αυγού, περιέχει 213mg χοληστερίνης, ενώ το συνιστώμενο

ημερήσιο όριο είναι 300mg. Αυτό σημαίνει ότι με την κατανάλωση αυγού είναι πολύ εύκολο να υπερβεί κανείς πολύ το όριο και να επιβαρύνει τα αγγεία της καρδιάς του. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να λείπει από τη διατροφή μας, καθώς αποτελεί μια πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης και σιδήρου. Η συνιστώμενη ποσότητα είναι 2-3 αυγά την εβδομάδα. Σε ομελέτες, κέικ ή εδέσματα που απαιτούν πολλά αυγά μειώστε την ποσότητα και χρησιμοποιήστε περισσότερα ασπράδια και λιγότερους κρόκους.

5. Το κάπνισμα

Οι σημαντικότερες τοξίνες των τσιγάρων είναι το μονοξείδιο του άνθρακα και η νικοτίνη, που προκαλούν πήξη του αίματος, αυξάνουν τον κίνδυνο θρόμβων και δημιουργούν στένωση των αιμοφόρων αγγείων με αποτέλεσμα την υπέρταση. Το κάπνισμα ενός πακέτου την ημέρα επιφέρει διπλάσιο κίνδυνο καρδιακής προσβολής και πενταπλάσιο κίνδυνο εγκεφαλικού! Γι' αυτό, αν δεν μπορείτε να το κόψετε, τουλάχιστον μειώστε το δραστηκά και προσέχετε πολύ τους γύρω σας, καθώς το παθητικό κάπνισμα είναι επίσης επιβαρυντικό για την καρδιά.

6. Ο καφές

Η υπερβολική κατανάλωση καφέ μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση, έστω και παροδικά. Ιδίως όταν συνδυάζεται με μεγάλη κατανάλωση και άλλων ποτών και τροφών που περιέχουν καφεΐνη. Αντιθέτως, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας αν πρόκειται για 1-2 φλιτζάνια την ημέρα.

7. Το αλκοόλ

Σε μικρές ποσότητες, το αλκοόλ -και ιδίως το κόκκινο κρασί- μπορεί να είναι ευεργετικό για την υγεία. Όμως, έχει διαπιστωθεί ότι για να ανέβει η πίεση αρκεί ακόμη και μια μικρή ποσότητα αλκοόλ. Γι' αυτό, θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεχτικοί στην κατανάλωσή του και να μην υπερβαίνουμε τη μία με δύο δόσεις την ημέρα.

8. Η παχυσαρκία

Η παχυσαρκία συνδέεται άμεσα με την υπέρταση και την αυξημένη χοληστερόλη. Επιπλέον, πολλοί εχθροί της καρδιάς, όπως τα κορεσμένα λίπη, η ζάχαρη, το αλάτι, κ.ά. είναι και αιτίες του υπερβολικού βάρους. Ελέγχετε το σωματικό σας βάρος και προσπαθήστε να το διατηρείτε στα φυσιολογικά επίπεδα τηρώντας μια ισορροπημένη διατροφή στο πρότυπο της μεσογειακής δίαιτας.

9. Η καθιστική ζωή

Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι όσοι δεν αθλούνται έχουν διπλάσιες πιθανότητες εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Η καθιστική ζωή αποδυναμώνει το μυοκάρδιο, μειώνει την αντοχή και προκαλεί σκλήρυνση των αγγείων και αύξηση της κακής χοληστερόλης, η οποία μπορεί να οδηγήσει στην απόφραξη των αγγείων.

10. Άγχος - νεύρα

Το άγχος και τα νεύρα είναι δύο ακόμη παράγοντες που αυξάνουν την πίεση, προκαλούν ταχυκαρδία και κουράζουν την καρδιά μας. Τα αγχώδη και ευέξαπτα άτομα κινδυνεύουν έως 3 φορές περισσότερο από καρδιακή προσβολή.

Πηγή: yolife.gr