

Καρδιαγγειακή νόσος: Διατροφικές συμβουλές για μικρότερο κίνδυνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[kardia_metadata_841233833](#)

Η καρδιαγγειακή νόσος είναι η νόσος που προσβάλλει συχνότερα τους άνδρες. Η καλή διατροφή και ένας καλός τρόπος ζωής συμβάλλουν σημαντικά στο να κρατήσουν την καρδιά σας υγιή.

Με το να έχει κανείς παραπάνω κιλά, να τρώει λιπαρά φαγητά, να καπνίζει και να μην είναι δραστήριος θέτει, ουσιαστικά, την καρδιά του σε -τεκμηριωμένα- μεγαλύτερο κίνδυνο.

Προστατεύοντας την καρδιά σας

Μπορείτε να περιορίσετε και να ελέγξετε τον κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο, αλλά και να βοηθήσετε στην αντιμετώπιση μίας ήδη υπάρχουσας κατάστασης, απλά, κάνοντας πιο έξυπνες διατροφικές επιλογές. Διαλέξτε ολικής άλεσης δημητριακά (ψωμί, δημητριακά πρωινού, παξιμάδια, φρυγανιές, μακαρόνια, ρύζι αναποφλοίωτο κλπ), λαχανικά, φρούτα, άπαχη πρωτεΐνη (όπως άπαχο κόκκινο κρέας, κοτόπουλο χωρίς πέτσα κλπ), γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών, και λιπαρά που είναι ωφέλιμα για την καρδιά (όπως το ελαιόλαδο, τα καρύδια, τα ανάλατα αμύγδαλα, το λίπος των ψαριών). Προσπαθήστε να επιλέγετε τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, που μεταξύ άλλων, έχουν και λιγότερες θερμίδες (φρούτα, λαχανικά, κρητικά παξιμάδια, ξερά φρούτα, μαύρη ζάχαρη, μαύρα μακαρόνια, αναποφλοίωτο ρύζι και πολλά άλλα). Οι φυτικές ίνες θα σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος και να το κρατήσετε μακριά, καθώς δημιουργούν ένα καλό και μεγαλύτερο σε διάρκεια αίσθημα κορεσμού.

Το λίπος της τροφής

Η ποσότητα και το είδος του λίπους που τρώμε κάνουν τη διαφορά. Αν θεωρήσουμε ότι το ποσοστό των ημερήσιων θερμίδων που πρέπει να παίρνουμε από το λίπος των τροφών αντιστοιχεί στο 30-35%, από αυτό μόνο το 10% μπορεί

να είναι κορεσμένο (όπως αυτό που υπάρχει στα λιπαρά κρέατα, τα τηγανητά κλπ). Επίσης, τρόφιμα όπως το μπέικον, το κόκκινο κρέας, το βούτυρο, το παγωτό περιέχουν κορεσμένο λίπος. Ένα άλλο είδος λίπους, εξίσου ανθυγιεινού (αυτό που ονομάζουμε trans) περιέχεται σε όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα που υπάρχουν κυρίως σε περίπτερα και διαφημίζονται ευρέως στην τηλεόραση, όπως κρουασάν, πατατάκια, τσιπς, διάφορα άλλα σνακ κλπ.

Τα λιπαρά που είναι ωφέλιμα για την καρδιά είναι τα ακόρεστα και είναι αυτά που υπάρχουν στα καρύδια, τα αμύγδαλα, στο αβοκάντο και το ελαιόλαδο. Ένα είδος ακόρεστων λιπαρών είναι τα γνωστά σε όλους ω-3 λιπαρά οξέα. Έχει βρεθεί, λοιπόν, ότι αυτά προστατεύουν από αιφνίδιο θάνατο λόγω καρδιαγγειακής νόσου. Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολωμός, το φαγκρί, το λαυράκι, η τσιπούρα, οι σαρδέλες περιέχουν τέτοιου είδους λιπαρά. Ακόμα και η εβδομαδιαία κατανάλωση περίπου 150g μαγειρεμένου ψαριού ή/και η καθημερινή κατανάλωση αμυγδάλων (~1 χούφτα) δύναται να μας χαρίσει μία επαρκή ποσότητα αυτών των ωφέλιμων λιπαρών.

Τα φρούτα και τα λαχανικά κάνουν τη διαφορά

Προσπαθήστε να τρώτε λιγότερο κρέας (ειδικά εάν αυτό είναι λιπαρό) και δώσε μεγαλύτερη βάση σε πιο φυτικά τρόφιμα, όπως τα λαχανικά και τα φρούτα. Κι αυτό όχι μόνο επειδή τα φρούτα και τα λαχανικά παρέχουν λιγότερες θερμίδες, περιέχουν πολλές φυτικές ίνες και πολλά αντιοξειδωτικά (στοιχεία αντιγηραντικά), αλλά επειδή βοηθούν και στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και στην πρόληψη εμφάνισής της. Κι αυτό επειδή περιέχουν πάρα πολύ κάλιο, ένα ιχνοστοιχείο που μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση. Για να προσλάβει κανείς την κατάλληλη ποσότητα καλίου, αρκεί να τρώει καθημερινά τουλάχιστον 2-3 φρούτα και 2 μπωλ σαλάτα. Επίσης, το θρεπτικό όφελος πολλαπλασιάζεται όταν αναμιγνύουμε λαχανικά, ώστε να βλέπουμε στο πιάτο μας πολλά χρώματα (κόκκινο, πορτοκαλί, πράσινο, κίτρινο).

Πέρα από το κρέας

Οι άνδρες, τυπικά, τρώνε περισσότερο κρέας. Αυτό που συχνά συμβαίνει είναι ότι οι άνδρες αντιλαμβάνονται το κρέας σαν μια πιο «αρσενική» επιλογή και αυτό τους οδηγεί στο να παραγγείλουν μπριζόλα ή παϊδάκια κοκ. Φυσικά, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα με την επιλογή. Το πρόβλημα δημιουργείται όταν παρακάμπτονται τα λαχανικά και τα ολικής άλεσης δημητριακά και όταν η κατανάλωση είναι μεγάλη και συχνή, καθώς αυτή έχει συσχετιστεί επανειλημμένως με την καρδιαγγειακή νόσο και τον καρκίνο στους άνδρες.

Γι' αυτό, προσπαθήστε να τρώτε κόκκινο κρέας λιγότερο συχνά και μειώστε τη μερίδα σας. Καλό είναι να μην υπερβαίνετε τα 120-150g μαγειρεμένου κρέατος τη

μέρα. Αντί αυτού, δώστε βάση στα λαχανικά, τα φρούτα και στα άπαχα γαλακτοκομικά. Μειώστε το κορεσμένο λίπος που προσλαμβάνετε από το πλήρες τυρί, το κόκκινο κρέας και τα τηγανητά, όπως και όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα. Η άσκηση κάνει καλό

Βάλτε σαν στόχο να περπατάτε με κανονικό ρυθμό (ούτε περίπατος, αλλά ούτε και λαχάνιασμα) 30-60 λεπτά την ημέρα, κάθε μέρα. Οι απλές δραστηριότητες είναι αυτές που κάνουν τη διαφορά. Μην ξεχνάτε ότι τα σκαλιά δεν είναι ευκαιρία για αποφυγή ή αγκομαχητό, αλλά μία εξαιρετική ευκαιρία να γυμνάσετε τους μύς και την καρδιά σας.

Συστάσεις για την καθημερινότητα

-Περιορίστε το λίπος που παίρνετε από την τροφή σας και κυρίως το κορεσμένο και το trans.

-Προτιμήστε άπαχα μέρη του μοσχαριού και του χοιρινού

-Αφαιρέστε όλο το ορατό λίπος από το κρέας (ειδικά εάν εσείς είστε αυτός/ή που θα το μαγειρέψετε). Αφαιρέστε την πέτσα από το κοτόπουλο ή τη γαλοπούλα πριν το φάτε.

-Ελαχιστοποιήστε όλα τα επεξεργασμένα κρέατα που είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος, όπως τα λουκάνικα, το σαλάμι και το μπέικον.

-Ψήστε, βράστε ή βάλτε στο φούρνο το κρέας, το ψάρι ή το κοτόπουλο.

-Γενικά, όπου βλέπετε λίπος, να το αφαιρείτε.

-Τρώτε ψάρι σε μία καλή συχνότητα. Καλύτερα όχι τηγανητά όμως. Δύο φορές την εβδομάδα είναι μία καλή συχνότητα.

-Τρώτε όσπρια.

-Αντικαταστήστε το λιπαρό τυρί με άλλα πιο ελαφριά (φέτα με χαμηλά λιπαρά, ανθότυρο, κατίκι Δομοκού, cottage, μυζήθρα, μοτσαρέλα από ημιαποβουτυρωμένο γάλα, κίτρινο τυρί με 11-15% λιπαρά).

-«Δέστε» λευκές σάλτσες με ημιαποβουτυρωμένο γάλα εβαπορέ αντί του πλήρους ή της κρέμας γάλακτος.

-Διαλέξτε γάλα και γιαούρτι 2%.

-Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο και μαλακή μαργαρίνη αντί του βουτύρου.

-Προσπαθήστε να μειώσετε τα κέικ, τα μπισκότα, τα πατατάκια, τις τηγανητές πατάτες, τα κράκερ κλπ..

-Ως dressing/σάλτσες στις σαλάτες σας, επιλέγετε εκείνες που περιέχουν μόνο ελαιόλαδο (π.χ. vinegrette).

Μειώστε το αλάτι

-Χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι στο φαγητό. Μπορείτε, ας πούμε, να μειώσετε την προσθήκη αλατιού στο μισό για αρχή.

-Μη χρησιμοποιείτε επιτραπέζιο αλάτι.

-Προσπαθήστε να μην επιλέγετε στιγμιαία προετοιμαζόμενα τρόφιμα (όπως σκόνη πουρέ) ή έτοιμες σάλτσες για μακαρόνια κλπ που περιέχουν πολύ αλάτι ήδη.

-Αντικαταστήστε το αλάτι με μπαχαρικά.

-Αποφύγετε τις κονσέρβες.

Επιλέξτε πιο υγιεινούς υδατάνθρακες

-Αντί ζάχαρης, επιλέξτε ακατέργαστη ή ζαχαρίνη.

-Βάλτε στη ζωή σας τα ολικής και τα αναποφλοίωτα.

-Βάλτε στη ζωή σας τα όσπρια.

Πηγές: Καρδιολογική Κλινική Πανεπιστημίου Θεσσαλίας- madata.gr