

MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS

„Un măr pe zi ține doctorul departe”. Alegând să mănânci sănătos poți preveni afecțiunile cardiovasculare și complicațiile acestora. Corelează aportul de calorii din alimentația sănătoasă cu activitatea fizică pentru beneficii optime.

Recomandări generale:

Consumă o varietate bogată de vegetale și fructe. Acestea cu cât au o culoare mai intensă, cu atât sunt mai bune, întrucât au un conținut de micronutrienți mai bogat (de exemplu: spanac, morcovi, piersici, fructe de pădure).

Alege cereale integrale și alimente bogate în fibre. În această categorie intră legumele, leguminoasele (fasole, linte, etc) și fructele. Cerealele integrale includ preparate din grâu integral, ovăz, secară, orz, orez brun, hrișcă, bulgur, mei și qinoa.

Mănâncă pește cel puțin de două ori pe săptămână

Peștii „uleioși” precum somon, macrou și sardine sunt bogați în acizi grași omega-3, acizi eicosapentanoici (EPA) și acizi docosahexanoici (DHA). Surse vegetale de Omega 3 (ALA) sunt margarinele tartinabile de generație nouă (bogate în Omega 3 datorită uleiurilor vegetale pe care le conțin), uleiurile vegetale (de rapita și in) și nucile. Consumul acestor acizi grași se asociază cu reducerea riscului de moarte subită și de boală coronariană. Cel puțin 5-10% din calorii consumate zilnic să reprezinte acizi grași omega-6 care se găsesc în uleiuri vegetale precum uleiurile de floarea soarelui, șofrănel, porumb, soia, margarine tartinabile de generație nouă, alune, nuci și alte semințe.

Limitează consumul zilnic de grăsimi saturate (care se găsesc mai ales în produsele animale) la mai puțin de 7% din calorii totale / zi. Redu grăsimile trans (din grăsimi hidrogenate și produse de patiserie și fast-food) la mai puțin de 1% din calorii totale, iar colesterolul (din ouă, produse lactate, carne roșie și de pasăre, pește și crustacee) trebuie redus la mai puțin de 300 mg/zi. Alege cărnuri slabe și alternative vegetale (precum soia), produse lactate cu conținut redus sau fără grăsimi. Prepară carnea roșie, carnea de pui fără piele și peștele numai la grătar sau copt.



FUNDAȚIA ROMÂNĂ A INIMII
FUNDAȚIA CĂRDILOGILOR ROMANI

Încearcă să folosești puțin sau chiar deloc sarea

Încearcă să eviți carnea procesată (fiind bogată în sare). Reducerea aportului de sare va conduce la scăderea valorilor tensiunii arteriale și a riscului de boală cardiovasculară.

Evită alimentele și băuturile cu mult zahăr sau îndulcitori (glucoză, fructoză, maltoză, sucroză, dextroză, sucuri concentrate, siropuri).

Hidratează-te!

Apa este esențială pentru bună funcționare a organismului uman. Zilnic corpul nostru pierde aproximativ 2 litri de apă. Aceștia trebuie înlocuiți cu apă proaspătă sau cu apa din alimente. Ai grijă să crești consumul de lichide atunci când ești activ, când e foarte cald afară, când ai diferite afecțiuni cauzatoare de febră, diaree sau vomismente.

Dacă consumi alcool, fii moderat

Specialiștii recomandă 2 unități de alcool pe zi pentru bărbați și 1 unitate pentru femei. În Europa o unitate de alcool conține aproximativ 15 ml alcool pur.

Persoanele cu boală cardiacă prezentă sau cu valori crescute ale trigliceridelor au recomandarea de a consuma suplimente de acizi grași omega-3.

Instalați-vă pe smartphone o aplicație care să vă arate conținutul energetic al alimentelor, aportul zilnic de calorii și relația acestuia cu ținta ponderală pe care v-ați propus-o; după câteva luni de folosire veți putea aprecia singur valoarea calorică a fiecărei mese sau gustări.

Alimentatia pentru copii si adolescenti

Formarea plăcilor aterosclerotice pe artere începe în copilărie. Este important ca deprinderea obiceiurilor alimentare sănătoase să înceapă în copilărie pentru a preveni dezvoltarea bolilor de inimă ulterior în viață. Aceștia ar trebui să mănânce alimente sărace în grăsimi saturate, trans și colesterol. Nu trebuie să lipsească din dietă fructele, legumele, leguminoasele, cerealele integrale, lactatele degresate, peștele și carnea ușoară.