



**Chrońmy serce
każdego dnia!!!**

Jak to zrobić???

To proste! Ważne jest poznanie wszystkich czynników ryzyka, oraz sposoby jak można je eliminować i wpływać na ich mniejszą ingerencje w nasze życie.

Czynniki ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia:

- ✓ Mała aktywność fizyczna
- ✓ Palenie papierosów i nadużywanie alkoholu
- ✓ Stres
- ✓ Zwiększone ciśnienie tętnicze
- ✓ Nieprawidłowe odżywianie, otyłość
- ✓ Zaburzenia przemiany tłuszczów (wysoki poziom cholesterolu)
- ✓ Cukrzyca i upośledzona tolerancja glukozy

Nieprawidłowe odżywianie jak również palenie papierosów i nadużywanie alkoholu ściśle wiąże się ze wzrostem ciśnienia tętniczego, wzrostem cholesterolu, oraz upośledzoną tolerancją glukozy. Dlatego tak ważne jest dbanie o prawidłowe żywienie, które ma wpływ na wiele czynników ryzyka chorób serca.

Co to jest dieta?

Inaczej racjonalny sposób odżywiania, jak sama nazwa wskazuje, jest to sposób odżywiania się, ograniczony jakościowo i ilościowo, stanowiący część kuracji, albo pełnej terapii. Dietę stosujemy w chorobie, zaś w zdrowiu kierujemy się zasadami zdrowego odżywiania.



Organizm z pożywienia powinien otrzymać białka, tłuszcze, węglowodany, cały pakiet witamin i minerałów oraz wodę. Ludzie dbający o zdrowie, albo tacy, którzy chcą dojść do zdrowia, powinni osiąść wiedzę o żywności służącej zdrowiu, czyli dostarczającej organizmowi wszystkich niezbędnych substancji odżywczych.

Obecnie zalecaną przez
ministerstwo zdrowia jest
dieta śródziemnomorska.

Powoduje ona zmniejszenie
stężenia cholesterolu w surowicy ,
obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
oraz zmniejsza ryzyko zawału serca.

Należy ją stosować zarówno
w profilaktyce pierwotnej jak i wtórnej.



Dieta śródziemnomorska jest naturalnym sposobem żywienia ludzi w krajach Basenu Morza Śródziemnego (przede wszystkim we Włoszech, Grecji, Hiszpanii). Warunki klimatyczne panujące w tych krajach sprzyjają wzrostowi różnorodnych produktów roślinnych, a szeroki dostęp do morza zapewnia obfitość ryb i frutti di mare. Szczególne znaczenie odgrywają drzewa oliwne, które dostarczają od wieków dziesiątki odmian oliwek, z których produkuje się najlepszy tłuszcz na świecie – oliwę.

Podstawowe elementy diety śródziemnomorskiej:

- ❖ Oliwa z oliwek-tłuszcz ten dzięki wysokiej zawartości jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (głównie oleinowego) oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych obniża poziom złego cholesterolu (LDL) we krwi, który jest przyczyną powstawania blaszek miażdżycowych. Oliwa zawiera również witaminę E i polifenole przeciwdziałające powstawaniu wolnych rodników, które z kolei sprzyjają miażdżycy i nowotworom.





- ❖ Spożywanie dużych ilości produktów zbożowych, roślin strączkowych i warzyw również wpływa na obniżenie zawartości cholesterolu, ponieważ produkty te zawierają tzw. sterole roślinne, które hamują wchłanianie cholesterolu.



❖ Produkty zbożowe- to główne źródło energii dla pracy mięśni i funkcjonowania całego organizmu: dają uczucie sytości i na dłużej zaspokajają głód dzięki zawartej w nich skrobi;

dostarczają błonnika pokarmowego, który reguluje pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom i chroni przed różnymi nowotworami (przede wszystkim jelita grubego);

są źródłem witamin z grupy B oraz żelaza, cynku i magnezu.





❖ warzywa przyrządzane z dużą ilością czosnku, cebuli, ziół i przypraw, szczególne miejsce zajmują pomidory, papryka, bakłażany, karczochy, kapusta, oliwki i sałata.



❖ Owoce -zwyczajowo zjada się je jako deser po posiłku. Jest to z pewnością zdrowsza i mniej kaloryczna przekąska niż ciasta czy ciasteczka. Zaleca się spożywać większe ilości owoców sezonowych takich jak truskawki, jagody, maliny, czarne porzeczki, żurawiny, ponieważ zawierają duże ilości flawonoidów. Korzystnie też jest docenić rodzime jabłka. Najlepiej spożywać je w postaci surowej – zawierają wówczas największe ilości witamin. Zimą pozostają w równie zdrowej postaci jako mrożonki





- ❖ Ryby -takie jak łososie, tuńczyki, dorsze, halibuty, mintaje, sardynki, okonie, morszczuki oraz owoce morza-gotowane, pieczone, grillowane, przygotowane na natłuszczonej żeliwnej płycie lub nad ogniem z węgla drzewnego. Podaje się same lub z warzywami. Ryby, jeśli są spożywane co najmniej 2 razy w tygodniu chronią organizm przed wysokim poziomem cholesterolu, miażdżycą i nadciśnieniem, dzięki obecności w nich dużej ilości kwasów z rodziny omega – 3.

❖ Napoje- Zaleca się wypijanie codziennie 1,5 – 2 l napojów. Najlepsza jest oczywiście woda mineralna niegazowana, ale dla urozmaicenia warto jest spożywać herbatki owocowe i ziołowe oraz pewne, ograniczone ilości soków warzywnych i owocowych, herbaty czy kawy. Spożywanie niewielkich lub umiarkowanych ilości wina z posiłkami nie jest odstępstwem od zasady racjonalnego żywienia.



Wybieraj 😊

•**Produkty zbożowe**- chleb razowy, wieloziarnisty, owsianka, ryż, makaron, płatki kukurydziane, musli, kasze gruboziarniste

•**Warzywa, owoce, nasiona roślin**

strączkowych- warzywa świeże i mrożone, fasola, groch soja, soczewica, kukurydza, ziemniaki, owoce świeże i suszone, owoce konserwowane niesłodzone, soki owocowe i warzywne

•**Nabiał**-mleko, jogurt, kefir-odtłuszczone, chude sery i twarogi, białko jajek

•**Ryby i owoce morza**- ryby(z ruszty, gotowane, wędzone), można spożywać oleje rybne w kapsułkach(omega-3)

•**Mięso**-indyki, kurczaki(usunąć skórę), cielęcina, króliki, dziczyzna

Unikaj 😞

•Frytki, warzywa przygotowane na niewłaściwym tłuszczu, warzywa solone i kondensowane, chipsy

•Pełne mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery, jogurt i kefir pełnotłuszczowe

•ryby smażone na niewłaściwym tłuszczu, krewetki, kalmary, ikra

•mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi, kiełbasy, salami, pasztety

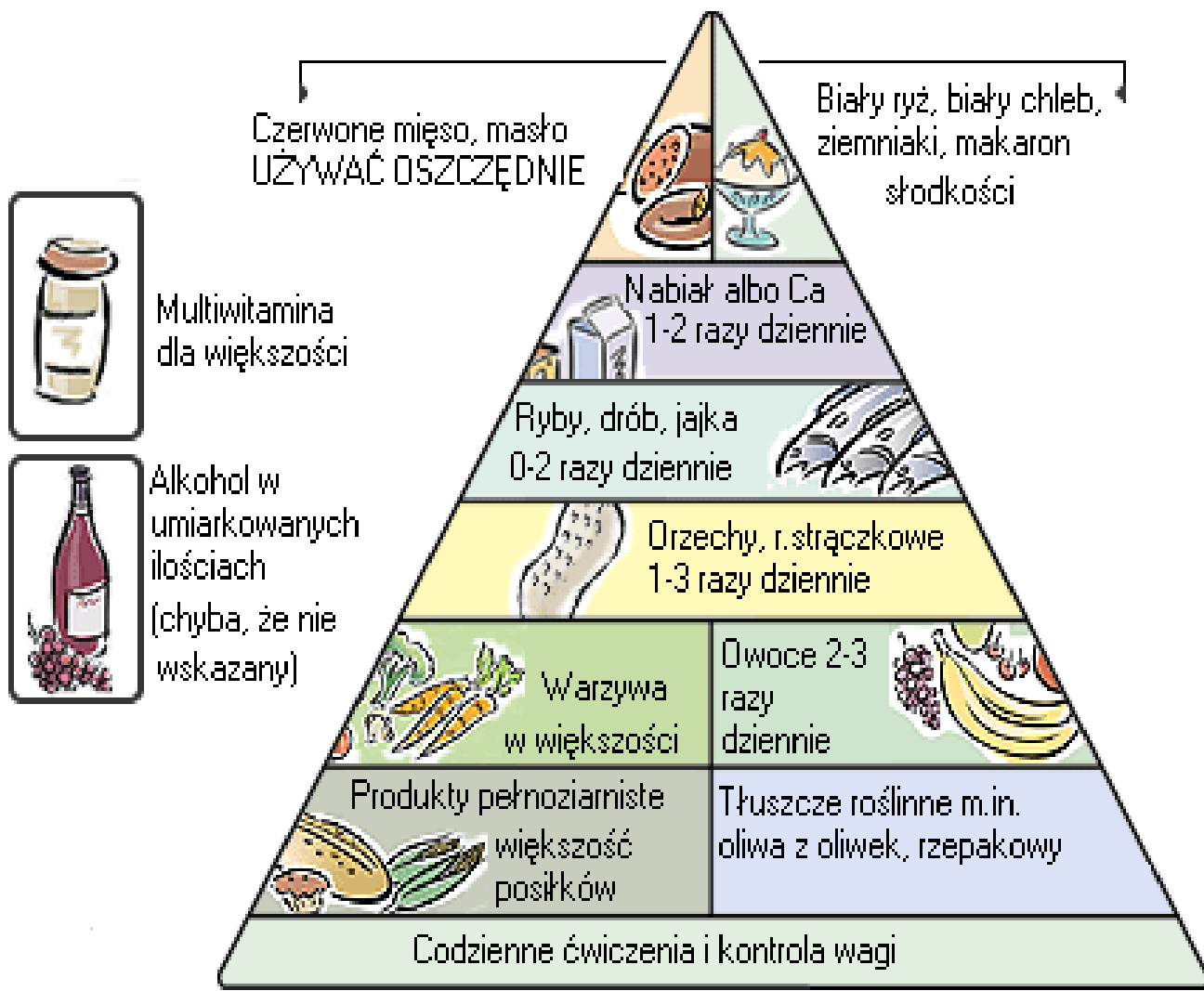
Wybieraj 😊

- **Zupy**- zupy warzywne, chude wywary mięsne
- **Tłuszcze**- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, dopuszcza się olej słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, margaryny miękkie
- **Sosy, przyprawy**- pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne, sosy sałatkowe niskotłuszczowe (na bazie chudego jogurtu)
- **Desery**- sorbety, galaretki, bezy, budynie na mleku chudym, sałatki owocowe, orzechy włoskie, migdały, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, herbata

Unikaj 😞

- zupy zaprawiane śmietaną i innymi tłuszczami
- masło, smalec, słonina, tłuszcz spod pieczenia, margaryny twarde
- Sól, majonezy, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz
- Lody, kremy, budynie na pełnym mleku, sosy na śmietanie lub maśle, torty, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, tofii, karmelki, orzechy kokosowe i solone, kawa gotowana i po turecku

Piramida Zdrowego Żywienia



Piramida Zdrowego Żywienia

MIESIĘCZNIE

Czerwone
mięso,
4 porcje

TYGODNIOWO

Słodycze,
3 porcje

Jaja, 3 porcje

Ziemniaki, 3 porcje

Oliwki, strączkowe, orzechy,
3-4 porcje

Drób, 4 porcje

Ryby, 5-6 porcji

CODZIENNIE

Produkty mleczne, 2 porcje

regularna
aktywność
fizyczna

Oliwa z oliwek,
jako główny tłuszcz dodatkowy

Owoce,
3 porcje

Warzywa (w tym zielone),
6 porcji

Produkty zbożowe z pełnego przemiału
(pełnoziarnisty chleb, makaron z razowej mąki, ryż brązowy, itp.), 8 porcji

Wino
w umiar-
kowanej
ilości



10 zasad zdrowego żywienia:

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości.
3. Codziennie jedz co najmniej 5 porcji produktów zbożowych.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 szklanki mleka, 1 szklankę można zastąpić serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem, 1 raz dziennie.

6. Codziennie jedz 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców.

7. Ograniczaj spożycie tłuszczów.

8. Unikaj cukru i słodzczy.

9. Ograniczaj spożycie soli.

10. Unikaj alkoholu.

Nadwaga i otyłość wynikające z nieprawidłowej diety należą jak już wcześniej wspominaliśmy do czynników znacznie zwiększających ryzyko wystąpienia chorób sercowo- naczyniowych. Dlatego należy regularnie kontrolować wagę ciała i wiedzieć, czy jest odpowiednia do twojego wzrostu. Pomocne będzie w tym wyliczenie wskaźnika masy ciała, czyli BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{[\text{wzrost (m)}]^2}$$

Klasyfikacja otyłości (WHO)	BMI (kg/m ²)
prawidłowa masa ciała	18,5 - 24,9
nadwaga	powyżej i równy 25
nadwaga bez otyłości	25 - 29,9
stopień I otyłości	30 - 34,9
stopień II otyłości	35 - 39,9
stopień III otyłości (ekstremalna)	powyżej i równy 40

Palenie papierosów:

Rzucenie palenia papierosów jest koniecznym warunkiem skuteczności leczenia schorzeń sercowo-naczyniowych.

Pamiętaj!

- ❑ Nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroba wieńcowa oraz zawał serca występują kilka razy częściej u palaczy niż osób niepalących
- ❑ Każdy papieros powoduje natychmiastowy wzrost ciśnienia tętniczego i przyspieszenie akcji serca. Szczególnie silny wpływ ma na układ krążenia ma on rano, kiedy ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego jest największe



- ❑ Nikotyna zawarta w palonym papierosie powoduje skurcz naczyń wieńcowych, które dostarczają krew do mięśnia sercowego. To może z kolei powodować zawał serca, nawet wówczas, kiedy nie ma zmian miażdżycowych w naczyniach
- ❑ Rzucenie palenia jest podstawą leczenia nadciśnienia tętniczego. Korzyści wynikające ze stosowania środków farmakologicznych obniżających ciśnienie krwi będą znacznie większe, gdy rzucisz palenie.



Nadużywanie alkoholu:

Pamiętaj!

- ❑ Nieprawdą jest, że alkohol poprawia krążenie w naczyniach wieńcowych i tym samym łagodzi bóle wieńcowe. Poprawa samopoczucia po spożyciu alkoholu, nie jest wynikiem rozszerzenia naczyń wieńcowych, lecz jedynie tymczasowym skutkiem uspokajającego i znieczulającego działania alkoholu. Serce pozostaje niedotlenione.
- ❑ Picie alkoholu prowadzi do rozwoju zmian zwyrodnieniowych włókien mięśnia sercowego, otłuszczenia i powiększenia serca oraz znacznego osłabienia siły skurczów mięśnia sercowego. To z kolei prowadzi do zaburzeń pracy serca i niewydolności krążenia.



- ❑ Może również uszkadzać śródbłonek naczyń krwionośnych, narażając je tym samym na pęknięcie, mogące spowodować wylew krwi do mózgu czy zawał.
- ❑ Ograniczenie spożycia alkoholu u nadmiernie pijących, a zwłaszcza całkowita abstynencja, już w ciągu kilku tygodni powoduje znaczne obniżenie ciśnienia krwi



Dopuszcza się jedynie umiarkowane spożycie alkoholu, które nie podwyższa ciśnienia. Umiarkowana ilość alkoholu dla mężczyzn to nie więcej niż 50-60 ml mocnego alkoholu(1-2 drinki) lub dwa kieliszki wina (po 150ml) lub 0,33 do 0,5 litra piwa dziennie. Dla kobiet oraz mężczyzn o drobnej budowie ciała ilości te należy podzielić na pół.



Uważaj !!!

Jeżeli przyjmujesz leki i pijesz alkohol!!!

Efekt ich działania może się zmieniać , a alkohol może wręcz nasilać działanie uboczne leków.

Dziękuję za uwagę 😊