

# Strava Vašeho srdce

Onemocnění srdce a cév jsou hlavní příčinou smrti na celém světě – umírá na ně přibližně každý druhý člověk. Možností, jak těmto onemocněním předcházet a jak pomoci již nemocnému srdci či cévám, je zdravý způsob života („životní styl“). Ten zahrnuje především dostatek pohybu a vyváženou stravu.

Následující 2 stránky přináší návod, jak obohatit, zpestřit a vyvážit jídelníček, aby prospíval vašemu srdci.






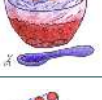


Pokud přijmete tyto rady (ať máte srdce jako zvon, nebo již trpíte nějakou srdečně-cévní chorobou), snížíte si riziko vzniku nebo zhoršování ischemické choroby srdeční, jejímž projevem je i infarkt myokardu, riziko cévních mozkových příhod, snížíte si krevní tlak a koncentraci cholesterolu v krvi, ale také můžete dosáhnout snížení tělesné hmotnosti, snížení rizika cukrovky a některých typů rakoviny.

## Podstatou změn v jídelníčku, které by měly zlepšit zdraví vašeho srdce a cév, je:

- nahradit sodík (obsažený hlavně v kuchyňské soli) za draslík, hořčík a vápník,
- nahradit nasycené (= nezdravé) tuky, které zvyšují cholesterol v krvi, nenasycenými (= zdravými) tuky.

## Ale jak na to?

1. Jezte spousty zeleniny a ovoce.
2. Při výběru potravin z obilovin (pečivo, rýže, těstoviny), které jsou hlavním zdrojem energie, volte celozrnné potraviny.
3. Dávejte přednost rybám před vepřovým a jiným tučným masem, vyvarujte se uzenin.
4. Nahraďte živočišné tuky (máslo, sádlo, tučné maso) rostlinnými oleji, maximálně omezte smažení.
5. Udělejte v jídelníčku místo polotučným, nejlépe kysaným mléčným výrobkům.
6. Omezte solení při vaření, konzumaci příliš slaných potravin a vyvarujte se dosolování.
7. Snižte na minimum konzumaci sladkostí.
7. Kontrolujte velikost svých porcí.

Co nemůžete přenést přes srdce?	Proč ne?	Co s tím?
 Uzeniny	Patří mezi potraviny, které nejvíce ohrožují lidské zdraví. Až dvě třetiny obsahu tvoří nasycené tuky. Dále obsahují velké množství soli a rakovinotvorné látky vznikající při uzení.	Nahraďte uzeniny libovou dušenou šunkou nebo pršutem, který má velmi nízký obsah tuku. Nepříznivý vliv uzenin částečně kompenzují kysané mléčné výrobky.
 Máslo, sádlo, slanina	Obsahují vysoké množství nasycených tuků a zvyšují koncentraci cholesterolu v krvi.	Nahraďte rostlinnými oleji. Vyzkoušejte celozrnný chléb se zralým avokádem.
 Tučné vepřové a skopové, kachna, husa, mletá masa, paštiky	Obsahují vysoké množství nasycených tuků a zvyšují koncentraci cholesterolu v krvi.	Nahraďte červené maso rybami, libovým kuřecím či krůtím masem bez kůže. Kromě masa jsou výborným zdrojem bílkovin také luštěniny.
 Smažené potraviny	Ztužováním tuků při výrobě laciných margarínů vznikají transmastné kyseliny, které jsou nejškodlivější formou tuku. Používejte se k přípravě smažených potravin.	Nekupujte smažené brambůrky ani hranolky. Potraviny je lépe vařit, dusit nebo péct.
 Tučné polévky a smetanové omáčky, majonéza	Obsahují vysoké množství nasycených tuků a zvyšují koncentraci cholesterolu v krvi.	Dávejte přednost rostlinným olejům (slunečnicový, řepkový nebo olivový).
 Mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku (šlehačka, smetanové jogurty, sýry s vysokým obsahem tuku)	Obsahují velké množství živočišných nasycených tuků.	Vybírejte si polotučné mléčné výrobky, nejlépe kysané.
 Tučné a sladké pečivo, cukrářské výrobky	Obsahují velké množství rafinovaného (bílého) cukru, mléčného tuku a často i transmastné kyseliny.	Dejte si raději čokoládu s vysokým obsahem kaka, celozrnné sušenky, používejte hnědý cukr.
 Nadměrné množství soli	Zvyšuje krevní tlak.	Omezte solení a konzumaci potravin s vysokým obsahem soli (solené brambůrky a oříšky, uzeniny). Při vaření používejte koření a bylinky. Nedosolujte si pokrmy.

Po čem vaše srdce touží?	Proč ano?	Co s tím?
 Losos	Výborný zdroj zdraví prospěšných vícenenasycených omega-3 mastných kyselin. Brání tvorbě krevních sraženin a udržuje zdravou koncentraci cholesterolu. Podporuje učení a paměť.	Mořské ryby (losos, tuňák, sardinky, sledě) jezte alespoň dvakrát týdně. Zkuste jako přílohu salát.
 Olivový olej	Snižuje koncentraci „zlého“ LDL-cholesterolu.	Použijte ho k vaření a na saláty, nebo si z něho připravte „dip“ (nálev s vinným octem a oreganem), do kterého budete namáčet celozrné pečivo.
 Kysané polotučné mléčné výrobky	Obsahují vápník a draslík, pomáhají udržovat zdravou střevní mikroflóru, brání vsřebávání cholesterolu, pomáhají předcházet rakovině tlustého střeva.	Dopřejte si polotučný jogurt s mými, acidofilní mléko nebo na salát sýr cottage.
 Ovesné vločky	Pomáhají snižovat „zlý“ LDL-cholesterol a zvyšují „hodný“ HDL-cholesterol. Obsahují vlákninu, hořčík, draslík a vápník.	Zkuste ovesné vločky s jahodami, vlašskými ořechy, trochou tmavého cukru a bílým polotučným jogurtem k snídani.
 Celozrné obiloviny	Celozrné obiloviny jsou bohaté na vlákninu, vitaminy a minerály. Pozn.: Ne všechno tmavé pečivo je celozrné!	Udělejte si sendvič ze dvou plátků celozrných toastů s plátkem libového krůtího masa, rajčaty, avokádem, listem salátu a trochou hořčice. Kupujte celozrné těstoviny a pařenou (parboiled) rýži.
 Jablka	Zabraňují vzniku krevních sraženin a zánětu, obsahují také vitaminy a vlákninu.	Dejte si jablko k svačině s vlašskými ořechy nebo mandlemi, nebo si ho nakrájejte na plátky do salátu.
 Borůvky	Obsahují vitamin C, flavonoidy, vápník, hořčík a draslík. Pozn.: Pozor, barví a staví stolicí.	Přidávejte spolu s brusinkami, jahodami a malinami do mýsi či ovocných salátů.
 Brokolice	Úžasná zelenina, která obsahuje vitaminy C, E, draslík, vápník a vlákninu.	Uvařte si brokolice polévku s polotučnou kysanou smetanou. Připravte si z brokolice omáčku na celozrné těstoviny.
 Listová zelenina	Snižuje koncentraci homocysteinu (který podporuje kornatění cév) a obsahuje vitaminy B, E, draslík, hořčík a vápník. Chrání před ztrátou paměti.	Připravte si salát z listového špenátu nebo hlávkového salátu, namísto ledového salátu.
 Rajčata	Snižují riziko srdečních onemocnění. Pozn.: Vhodná jsou i vařená nebo konzervovaná rajčata!	Přidávejte plátky rajčat do salátu a sendvičů. Použijte rajčatovou omáčku na celozrné těstoviny i libové maso.
 Mandle a ořechy	Obsahují zdravé oleje a vitamin E a udržují správnou koncentraci cholesterolu. Jsou také zdrojem bílkovin a hořčíku.	Jsou výborné samotné, přidané do salátu, mýsi i k masu. Pozn.: Jezte je nesolené!
 Tmavá hořká čokoláda	Příznivě ovlivňuje koncentraci tuků a brání tvorbě krevních sraženin. Obsahuje flavonoidy.	Dva čtverečky hořké čokolády denně snižují krevní tlak. Obsah kakaia ale musí být vyšší než 70 %.
 Trochu červeného vína	Zvyšuje „hodný“ HDL-cholesterol, obsahuje flavonoidy.	Dejte si maximálně 1,5 dcl za den!

### A co káva?

Nežádoucí účinky kávy jsou spojeny s obsahem kofeinu. Bylo prokázáno, že kofein zvyšuje riziko výskytu onemocnění srdce u osob, jejichž průměrná denní spotřeba přesahuje pět šálků kávy. Odborníci tvrdí, že při přiměřeném příjmu kofeinu (do pěti šálků kávy či kofeinového nápoje denně) se nezvyšuje riziko vysokého krevního tlaku. Káva navíc obsahuje i množství antioxidantů, které snižují riziko vzniku srdečně-cévních chorob. Kofein je obsažen také v nápojích označovaných jako cola a v černém čaji. Počítejte je tedy do své denní spotřeby kofeinových nápojů. Při přiměřeném pití kávy si dejte pozor také na množství přidávaného cukru a smetany.

### A margariny?

Margariny vyrobené moderní technologií již neobsahují škodlivé transmastné kyseliny. Jejich výhodou je vyšší obsah nenasycených mastných kyselin, které snižují koncentraci cholesterolu. Nevýhodou je nutné zpracování rostlinných olejů na ztužený tuk, ke kterému je potřeba množství emulgátorů, stabilizátorů, konzervačních látek, barviv a regulátorů kyselosti. Kvalitní margariny se doporučují u pacientů s poruchou metabolismu tuků.

Tabulky můžete používat jako návod k úpravě svého jídelníčku. Sami posoudíte, které potraviny snadno do svého jídelníčku přidáte a kterých se klidně z velké části vzdáte. I nasycené tuky, cholesterol a kuchyňská sůl jsou pro život nezbytné, jen je většinou konzumujeme v nadměrném množství, které je pro zdraví srdce škodlivé.

**Přejeme mnoho úspěchů při vyvažování stravy, které přinese radost vašemu srdci.**