

Trwający Tydzień dla Serca (17-24 kwietnia) może stanowić dobrą okazję do uświadomienia sobie jak ważny dla naszego codziennego funkcjonowania jest układ sercowo-naczyniowy oraz w jaki sposób możemy uniknąć wielu groźnych schorzeń serca, żył i tętnic. Choroby układu krążenia stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce i na świecie.

Do podstawowych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych zaliczamy:

- nadciśnienie tętnicze,
- zaburzenia lipidowe,
- cukrzyca,
- palenie tytoniu,
- brak/niska aktywność fizyczna,
- nadużywanie alkoholu,
- stres,
- obciążony wywiad rodzinny,
- nadwaga i otyłość,
- nieprawidłowe odżywianie.

Jak zapobiegać chorobom układu krążenia?

- unikaj spożywania żywności wysoko przetworzonej - z dużą ilością soli, cukru, tłuszczów trans,
- ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych, za wyjątkiem olejów tropikalnych (palmowy i kokosowy),
- spożywaj tłuste ryby morskie (przynajmniej 2x w tygodniu) a także orzechy - są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 - mają one najważniejsze znaczenie dla zdrowia, dlatego nie może ich zabraknąć w Twojej diecie,
- unikaj dosalania potraw, słonych przekąsek, ogranicz spożycie produktów konserwowych, zawierających duże ilości soli. Dużo soli jest także w serach

żółtych, wędlinach oraz rybach wędzonych. Sól kuchenną zastąp przyprawami ze świeżych ziół,

- nie zapomnij o co najmniej 5 porcjach warzyw i owoców każdego dnia!! Warzywa i owoce dostarczają nie tylko witamin i związków mineralnych niezbędnych dla prawidłowej pracy serca, ale również błonnika oraz antyoksydantów. Zawarte w nich substancje przeciwutleniające neutralizują niekorzystne działanie wolnych rodników, które mogą przyczyniać się do rozwoju miażdżycy. Tym samym dieta bogata w różnorodne warzywa i owoce jest doskonałym naturalnym czynnikiem zmniejszającym ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.
- zadbaj o to, by w Twoim codziennym jadłospisie nie brakowało produktów bogatych w błonnik pokarmowy, który m.in. obniża poziom cholesterolu we krwi,
- ogranicz spożycie czerwonego mięsa i tłustych przetworów mlecznych - zawierają one duże ilości tłuszczów nasyconych, których nadmiar przyspiesza rozwój miażdżycy, dlatego w Twojej diecie powinno ich być jak najmniej,
- ogranicz spożycie alkoholu oraz rzuć palenie,
- zadbaj o ruch w Twoim życiu. Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają nie tylko obniżyć ciśnienie tętnicze krwi oraz zmniejszyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu, ale również doskonale wpływają na samopoczucie. Dla zdrowego serca staraj się poświęcić co najmniej 30min dziennie na dowolną aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność. Spacer, jazda na rowerze, bieganie czy taniec - każda forma systematycznych ćwiczeń wzmocni Twoje serce.
- systematycznie wykonuj badania kontrolne - większość chorób serca przez wiele lat nie daje żadnych niepokojących objawów.
Ilekoć w niniejszym regulaminie jest mowa o:

Pamiętaj

- leczenie zawsze powinno rozpocząć się od terapeutycznego stylu życia, czyli prawidłowej diety i zwiększenia aktywności fizycznej.

mgr inż. Milena Kobylińska
dietetyk