Jedzenie zdrowe dla serca

Liczne badania dowodzą, że naturalne składniki znajdujące się w żywności mają właściwości lecznicze. Poniżej przedstawiamy listę produktów uznanych za skuteczną broń w walce z chorobami serca. Należy pamiętać, aby pokarmy te znalazły się w twojej codziennej diecie.

Ryby i owoce morza

Jadanie ryb co najmniej dwa razy w tygodniu wpływa korzystnie na zdrowie serca. Kwasy tłuszczowe omega-3, których dużych ilości dostarczają ryby, szczególnie tłuste takie jak makrela, łosoś czy sardynki, pomagają regulować pracę serca, obniżać ciśnienie krwi i zapobiegać powstawaniu zakrzepów. Białe mięso ryb jest niskokaloryczne i gotuje się szybko. Nie zawsze trzeba używać świeżej ryby – mrożone filety bądź łosoś i sardynki z puszki są również bogate w kwasy tłuszczowe omega-3.

Produkty pełnoziarniste

Niewiele osób spożywa dziennie trzy porcje produktów pełnoziarnistych, takich jak pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy czy płatki śniadaniowe z pełnego ziarna. Jedzenie większej ilości tych pokarmów pomaga zmniejszyć ryzyko choroby serca i niektórych nowotworów.

Większość żywności zawierającej pełne ziarna ma niższy indeks glikemiczny (IG) niż pokarmy z białej mąki. Po spożyciu produktów o niższym IG uczucie sytości trwa dłużej.

Owies

Badania dowiodły, że spożywanie 60–100 g (1 szklanka) płatków owsianych dziennie w znaczący sposób wpływa na poziom

cholesterolu we krwi. Owies jest bogaty w rozpuszczalny błonnik beta-glukan, który zapobiega ponownemu przedostawaniu się produktów rozkładu cholesterolu do jelit, dzięki czemu cholesterol wytwarzany jest w mniejszych ilościach. Owies poddany trawieniu wchłania się do krwiobiegu powoli, co zapobiega skokom stężenia glukozy. Owies należy zatem spożywać na śniadanie w formie owsianki lub musli. Płatkami lub otrębami owsianymi można też zastąpić pewną ilość mąki do pieczenia ciasteczek i chleba.

Czosnek

Lecznicze właściwości czosnku znane są od tysiącleci. Używany był już przez starożytnych Egipcjan, Wikingów i Chińczyków do zwalczania chorób oraz jako środek profilaktyczny. Świeży i suszony czosnek zmniejsza stężenie cholesterolu LDL, obniża wysokie ciśnienie krwi oraz hamuje powstawanie skrzeplin w naczyniach krwionośnych. Zalecana dzienna dawka wynosi 3–4 ząbki lub 600–900 mg czosnku w proszku. Substancją aktywną są silnie działające związki siarki, którym czosnek zawdzięcza intensywny zapach i smak.

Siemię lniane

Siemię lniane to niewielkie, błyszczące, ciemnobrązowe nasiona bogate w dwie korzystne dla zdrowia substancje. Jedną z nich jest kwas alfa-linolenowy (ALA), roślinny odpowiednik kwasów tłuszczowych omega-3 zawartych w rybach. Zmniejsza on ryzyko chorób serca i zawałów. Druga substancja to lignany, czyli fitoestrogeny, które obniżają stężenie estrogenów i utrzymują serce w dobrej kondycji (działają podobnie do soi). Siemię lniane mieli się i dodaje do płatków śniadaniowych, sałatek czy ciasta chlebowego. Wystarczająca porcja to 1–2 łyżki dziennie.

Orzechy

Dietetycy polecają pogryzanie codziennie garści orzechów (ok. 25 g). To zaskakująca informacja, ponieważ przez lata mówiono, że orzechy zawierają zbyt dużo tłuszczu i mogą być przyczyną nadwagi. Badania przeprowadzone w ciągu kilku ostatnich lat przyczyniły się do zmiany poglądów na ten temat. Okazuje się, że regularne spożywanie orzechów może w znacznym stopniu zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia choroby wieńcowej serca. Orzechy uważa się obecnie za wartościową, dodającą energii przekąskę, o wiele zdrowszą od chipsów. Orzechy zawierają ponad 50% tłuszczu, lecz są to głównie tłuszcze jednonienasycone lub wielonienasycone, które utrzymują odpowiednie stężenie cholesterolu. Orzechy dostarczają również dużo witaminy E (silny przeciwutleniacz), błonnika oraz argininy (rodzaj aminokwasu), które obniżają stężenie niekorzystnego dla zdrowia cholesterolu LDL lub zapobiegają jego utlenianiu. Orzechy włoskie są najzdrowsze, ponieważ zawierają dużą ilość kwasu linolenowego, który reguluje pracę serca. Orzechy najlepiej spożywać lekko prażone, ale bez dodatku soli. Można wykorzystywać je do sałatek czy potraw smażonych metodą stir-fry, albo jako dodatek do ciast lub dekorację deserów.

Soja

Białko zawarte w soi obniża stężenie szkodliwego cholesterolu LDL, co zapobiega „zatykaniu się” tętnic – wnioski te sformułowano w oparciu o badania prowadzone przez 20 lat. W Stanach Zjednoczonych na opakowaniach produktów sojowych umieszcza się informację, że soja,
jako składnik niskotłuszczowej diety, może zmniejszyć ryzyko chorób serca. Naukowcy twierdzą, że białko znajdujące się w soi wiąże cholesterol w jelitach, zapobiegając jego wchłanianiu. Izoflawony sojowe działają też przeciwutleniająco, przywracają sprężystość tętnic. Aby soja

wpływała korzystnie na zdrowie, należy spożywać dziennie około 25 g białka sojowego (tyle zawiera 700 ml mleka sojowego lub 250 g tofu). Miękkie tofu może zastępować śmietanę lub służyć do przyrządzenia sosu podobnego do majonezu. Twarde tofu pokrojone w kostkę nadaje się doskonale do potraw smażonych metodą stir-fry oraz zup z makaronem. Białko sojowe zawarte jest również w niektórych batonikach zbożowych i płatkach śniadaniowych.

Herbata

Uważa się, że osoby regularnie pijące herbatę (czarną lub zieloną) w znacznie mniejszym stopniu narażone są na ryzyko problemów z sercem niż niespożywające herbaty. Dobroczynne właściwości tego napoju przypisuje się flawonoidom – silnym przeciwutleniaczom, które działają skuteczniej niż beta-karoten i witamina E. Flawonoidy wpływają korzystnie na serce, ponieważ łagodzą stany zapalne, zmniejszają ryzyko powstawania zakrzepów, które są jedną z przyczyn zawału serca oraz zapewniają większą elastyczność tętnic, nie ma przy tym znaczenia czy pijemy herbatę z dodatkiem cukru lub mleka. Najlepsza jest jednak herbata czarna, niesłodzona i bez mleka, ponieważ nie dostarcza kalorii, relaksuje oraz ożywia.

Alkohol

Czerwone wino działa korzystnie na układ krwionośny. Dowodzi tego tak zwany „francuski paradoks”, czyli fakt, że Francja jest krajem o najniższym na świecie współczynniku zachorowań na choroby serca, mimo że Francuzi uwielbiają ciężkie potrawy z dużą zawartością cholesterolu, takie jak pasztety, croissanty czy tłuste sery. Wino zawiera ponad 50 związków fenolowych zwanych polifenolami. Mają one właściwości przeciwutleniające, zmniejszają ryzyko stwardnienia tętnic oraz zapewniają odpowiednią gęstość krwi, która umożliwia jej swobodne krążenie w układzie krwionośnym (działają podobnie do

aspiryny). Wino czerwone wytwarzane z całych winogron ze skórkami i pestkami zawiera 9–10 razy więcej polifenoli niż białe. Dobroczynne właściwości jednego z fenoli – resweratrolu – zbadano dokładnie, natomiast inne, jak kwercetyna czy epikatechina, są nadal badane i potwierdza się ich korzystny wpływ na organizm. Należy przy tym zachować umiar – jeden kieliszek czerwonego wina dziennie wystarczy, większa ilość może zaś stać się przyczyną poważnych schorzeń, takich jak nowotwory piersi czy choroby wątroby.

Oliwa z oliwek

Wśród dietetyków panuje przekonanie, że dzięki oliwie z oliwek w krajach śródziemnomorskich odnotowuje się niski współczynnik chorób serca, a mieszkańcy tych rejonów cieszą się przeważnie dobrym zdrowiem. Oliwa jest bogatym źródłem tłuszczów jednonienasyconych i zawiera witaminę E. W skład oliwy z oliwek extra virgin wchodzi ponadto duża ilość przeciwutleniaczy.

Produkty do smarowania pieczywa i inne obniżające stężenie cholesterolu we krwi

Należy wybierać produkty do smarowania (margaryny), majonezy, napoje i jogurty, które zostały opracowane tak, aby zmniejszały stężenie cholesterolu (Benecol czy Flora Pro-Activ). Jeżeli używamy margaryny, warto zmienić ją na taką, która obniża ilość cholesterolu. Aby stężenie cholesterolu całkowitego oraz LDL zmniejszyło się, wymienionych produktów do smarowania należy używać trzy razy dziennie, a napoje pić raz dziennie. Najlepiej postępować zgodnie ze wskazówkami podanymi na opakowaniu. Sterole roślinne (zwane fitosterolami) to związki organiczne znajdujące się w niewielkim stężeniu w warzywach, nasionach, orzechach oraz nasionach roślin

strączkowych. Ich budowa chemiczna jest zbliżona do cholesterolu i hamują jego przedostawanie się z układu trawiennego do organizmu. Sterole roślinne otrzymuje się z soi lub miazgi drzewnej, a następnie dodaje w formie koncentratu do produktów do smarowania – obecne są w nich w o wiele większym stężeniu niż w wymienionych wyżej pokarmach.

Fot. Adobe Stock