



OPĆINA MEDULIN
Istarska županija



OPĆINA VRHOVINE
Ličko-senjska županija

Hrana za zdravo srce

SPECIJALNA BOLNICA
MEDICO
RIJEKA • PULA

ČUVAJMO

SRCE



Edukativni seminar "Hrana za zdravo srce" održava se u sklopu projekta "Čuvajmo srce" kojim potičemo stjecanje zdravih životnih navika, prevenciju pojave bolesti srca te stvaranje potencijala za dug, zdrav i kvalitetan život.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



**E
S
F**
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je finansirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Neka hrana bude vaš lijek,

a lijek neka bude hrana.

Hipokrat

Bolesti srca i krvnih žila predstavljaju jedan od glavnih uzroka smrtnosti u svijetu. Začepljene arterije mogu dovesti do ozbiljnih bolesti - povišenog krvnog tlaka, srčanog ili moždanog udara, dijabetesa i ateroskleroze. Pazite li na prehranu imate šanse smanjiti sveukupni rizik od srčanih bolesti.

Češnjak



Češnjak je jedna od najmoćnijih biljaka na svijetu, često nazivana "kraljem začina", ne samo zbog okusa već i zbog utjecaja na zdravlje. Češnjak sprječava starenje i začepljivanje arterija, značajno smanjuje kolesterol u krvi i vrlo je učinkovit u borbi protiv srčanih bolesti. Osim toga, snižava krvni tlak i učinkovit je lijek za uobičajene prehlade.

Losos



Losos obiluje visokim količinama omega-3 masnih kiselina, a njegova konzumacija smanjuje rizik od srčanog i moždanog udara, hipertenzije i razvoja drugih ozbiljnih bolesti. Omega-3 masne kiseline smanjuju masnoću u krvi odnosno loš kolesterol, pa se smatraju čuvarom srca i cijelog krvožilnog sustava.

Maslinovo ulje

Zbog brojnih nutritivnih i dijetoterapijskih svojstava maslinovo ulje preporučuje se u svakodnevnoj prehrani. Prepuno je hranjivih sastojaka, vitamina i ljekovitih svojstava zbog kojih djeluje protubakterijski, protuupalno, protuglijivično i protuvirusno.



Preporučene namirnice

Chia sjemenke

Unutar ovih sićušnih sjemenki se krije pravo blago hranjivih sastojaka.

U jednoj žlici se nalazi svega 60 kalorija i čak tri puta više željeza no u špinatu. Chia sjemenke su bogat izvor omega 3-masnih kiselina koje pomažu u smanjivanju lošeg kolesterolja. Umiješajte ih u jogurt, juhu ili salatu i uživajte u zdravom obroku.



Orašasti plodovi

Bademi, orasi i lješnjaci imaju glavnu riječ u očuvanju zdravlja srca i krvnih žila. Obiluju omega 3 masnim kiselinama, vlaknima, vitaminom E – riječ je o nutrijentima koji smanjuju razinu kolesterolja u krvi i štite stijenke arterija.



Tamna čokolada

Kakao je odličan izvor flavonola, spojeva koji sudjeluju u regulaciji krvnog tlaka i prevenciji krvnih ugrušaka. Kakao ima moćno antioksidacijsko djelovanje koje sprječava nakupljanja plaka u arterijama. Odaberite tamnu čokoladu s najmanje 70% kakaa.



Što treba izbjegavati?

Sol - odrasli ne bi smjeli konzumirati više od 2300 mg natrija na dan, što je otprilike jedna žličica soli.

- **Pohana piletina** - izbjegavajte prženje paniranih namirnica u dubokom ulju. Pržena hrana može sadržavati čak 75 % ulja, stoga taj način termičke obrade nikako nije preporučljiv onima koji trebaju ograničiti unos masti.

- **Pomfrit** - preveliki unos povezan je s rizikom za hipertenziju i dijabetes tipa 2, kao i za bolesti srca.
- **Energetska pića** - energetski napitak može povećati krvni tlak i ometati ritam srca.
- **Gazirana pića** - konzumacija jednog do dva pića dnevno povećava rizik za pojavu brojnih zdravstvenih problema. Među njih se, uz debljinu, ubrajaju: šećerna bolest, bolesti srca, problemi vezani uz živčani sustav i drugi.
- **Alkohol** - treba biti umjeren, ali ukoliko patite od visokog krvnog tlaka ili imate visoke trigliceride, alkohol može povećati rizik za bolesti srca.



www.cuvajmosrce.com

Ministarstvo regionalnoga razvoja i fondova Europske Unije:
www.strukturnifondovi.hr

U suradnji sa Specijalnom bolnicom MEDICO
www.medico.hr

Općina Medulin
Centar 223, 52203 Medulin, HRVATSKA
www.medulin.hr
+385 (0)52 385 650
opcina@medulin.hr