



Twoje serce, Twoje zdrowie – dbaj o nie każdego dnia!

www.wdrodzepozdrowie.com

10 skutecznych sposobów na zdrowe serce – sprawdź, jak zapobiegać chorobom układu krążenia

1. Spożywaj więcej warzyw i owoców

Warzywa i owoce to podstawa zdrowej diety. Dostarczają witamin, składników mineralnych, antyoksydantów i błonnika, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, co odpowiada 5 porcjom po 80 g, przy czym 3/4 tej ilości powinny stanowić warzywa.

→ **Dlaczego to ważne?**

- **Błonnik pokarmowy** obniża poziom cholesterolu, poprawia zdrowie układu pokarmowego i wspiera regulację poziomu glukozy we krwi.
- **Antyoksydanty**, takie jak witamina C i beta-karoten, chronią komórki przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki, co zmniejsza ryzyko miażdżycy i chorób serca.
- **Składniki mineralne**, m.in. potas i magnez, wspierają regulację ciśnienia krwi i poprawiają funkcjonowanie układu krążenia.

2. Jedz tłuste ryby bogate w kwasy omega-3

Tłuste ryby, takie jak łosoś, makrela, sardynki i śledzie, to naturalne źródło kwasów omega-3, które wspierają zdrowie serca i układu krążenia. Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne (ESC, 2021) zaleca ich spożywanie co najmniej raz w tygodniu.

→ **Dlaczego to ważne?**

Badania potwierdzają, że kwasy omega-3 korzystnie wpływają na zdrowie:

- obniżają poziom trójglicerydów, co reguluje profil lipidowy,
- zmniejszają stany zapalne, chroniąc naczynia krwionośne przed uszkodzeniami,
- poprawiają elastyczność naczyń, co sprzyja lepszemu krążeniu krwi,
- redukują ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

3. Wybieraj produkty pełnoziarniste

Produkty pełnoziarniste, takie jak pieczywo razowe, kasze i brązowy ryż, są bogate w błonnik, który obniża poziom cholesterolu, stabilizuje poziom cukru we krwi i poprawia pracę układu pokarmowego. Produkty pełnoziarniste dostarczają również witamin i składników mineralnych. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca spożywanie co najmniej trzech porcji produktów pełnoziarnistych każdego dnia (jedna porcja wynosi około 30 g).

4. Ogranicz spożycie soli

Nadmierne spożycie soli zwiększa ryzyko nadciśnienia – jednego z głównych czynników ryzyka chorób serca. WHO zaleca spożywanie nie więcej niż 5 g soli dziennie, czyli jednej płaskiej łyżeczki.

5. Zastąp tłuszcze nasycone nienasyconymi

Tłuszcze nasycone, obecne m.in. w maśle, smalcu, tłustym mięsie oraz olejach tropikalnych (kokosowym i palmowym), zwiększają poziom „złego” cholesterolu LDL. Wybieraj więc tłuszcze nienasycone: oliwę z oliwek, olej rzepakowy, awokado i orzechy.

6. Unikaj kwasów tłuszczowych trans

Tłuszcze trans znajdują się w margarynach, fast foodach i słodczych. Podnoszą poziom cholesterolu LDL i obniżają stężenie „dobrego” cholesterolu HDL.

7. Ogranicz cukry proste i słodzone napoje

Słodzycze i słodzone napoje sprzyjają nadwadze i otyłości, która jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób układu krążenia. WHO zaleca, aby spożycie energii z cukrów prostych, zarówno tych dodanych, jak i tych naturalnie obecnych w sokach owocowych, wynosiło maksymalnie 10%.

8. Wybieraj naturalne produkty zamiast przetworzonej żywności

Przetworzona żywność zawiera dużo soli, cukru i tłuszczów trans. Zamiast sięgać po gotowe dania i fast foody, gotuj w domu i wybieraj świeże składniki.

9. Włącz aktywność fizyczną do swojego planu dnia

Ruch to kluczowy element profilaktyki chorób układu krążenia. Regularna aktywność fizyczna poprawia krążenie, obniża ciśnienie krwi, pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i wspiera zdrowie serca. WHO zaleca, aby dorośli wykonywali co najmniej 150–300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75–150 minut intensywnej aktywności tygodniowo. Dodatkowo zaleca się włączenie ćwiczeń wzmacniających mięśnie przynajmniej dwa razy w tygodniu.

ESC w swoich wytycznych z 2021 roku podkreśla, że siedzący tryb życia znacząco zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Dlatego ważne jest nie tylko podejmowanie regularnej aktywności fizycznej, ale także ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Nawet niewielkie zmiany, takie jak częstsze przerwy na ruch w ciągu dnia, mogą przynieść korzyści zdrowotne.

10. Rzuć palenie i unikaj alkoholu

Palenie jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób serca. Uszkadza naczynia krwionośne, przyspiesza rozwój miażdżycy i podnosi ciśnienie krwi. ESC podkreśla, że całkowite rzucenie palenia to jedna z najważniejszych interwencji w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Spożycie alkoholu w nadmiarze również niekorzystnie wpływa na serce, ponieważ zwiększa poziom trójglicerydów i podnosi ciśnienie tętnicze. ESC nie rekomenduje spożycia alkoholu jako elementu zdrowej diety, nawet w niewielkich ilościach, ze względu na brak jednoznacznych korzyści dla naszego organizmu i potencjalne ryzyko.