magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 9. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Zdravé a silné srdce. Podpořte ho pohybem i potravinami

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-a-silne-srdce.-Podporte-ho-pohybem-i-potravinami__s10010x10634.html

Pravidelná pohybová aktivita spolu se zdravou stravou hraje zásadní roli v našem zdraví. Pro zdravé a silné srdce je nezbytný pravidelný pohyb a důležitá je i konzumace potravin, které tomuto tepajícímu svalu prospívají. Srdce je sval, který pracuje celý život bez jediné pauzy. Za den se stáhne přibližně 115 000 krát, což je za rok přes 42 milionů kontrakcí!

Pohyb hraje zásadní roli

Naši předkové vyhledávali příležitost k odpočinku, dnešní doba však odstranila

z našeho života zvýšenou tělesnou zátěž a my naopak musíme vyhledávat příležitosti k pohybu.

Podle doporučení American heart association AHA by se lidé měli věnovat alespoň pětkrát týdně aerobní aktivitě střední intenzity (svižná chůzem nordic walking, plavání) po dobu nejméně 30 minut, nebo alespoň tři dny v týdnu aerobní aktivitě vysoké intenzity (běh, squash) po dobu nejméně 20 minut. Toto doporučení se týká i seniorů. Dále se má každý člověk nejméně třikrát týdně věnovat posilování, tedy cvičení pro rozvoj svalové síly.

Doporučuje se během týdne cvičení nízké a zvýšené intenzity kombinovat, tělesná zátěž tedy nemá být konstantní, ale její intenzita má v týdenním režimu kolísat, měnit se a tím navozovat různé úrovně adaptace organismu.

10 top potravin, které má srdce rádo

- **Ovesné vločky**

Dostanete díky nim do těla opravdu spousty vlákniny, vitaminů, minerálů a antioxidačních látek. **Oves obsahuje zejména vlákninu rozpustnou, která pomáhá redukovat množství cholesterolu v krvi.** Vločky obsahují také více bílkovin a tuku než většina obilovin.

- **Ořechy a semínka**

Obsahují mononenasycené tuky, vitamin E, vlákninu a bílkoviny. Jsou výborným zdrojem kyseliny alfa-linolenové. **Ořechy pomáhají udržet tepny čisté**, regulují krevní tlak, snižují hladinu LDL cholesterolu a triglyceridů a zvyšují HDL cholesterol.

- **Avokádo**

Pravidelná konzumace tohoto nejtučnějšího ovoce na zemi může vést ke zlepšení hladiny cholesterolu v krvi. Průměrné avokádo také obsahuje kolem 4 gramy bílkovin a 11 gramů vlákniny a obsahem živin a fytochemikálií je porovnatelné se 42 gramy ořechů, obsahuje přitom jen poloviční množství kalorií. Avokáda mají ve srovnání s jiným ovocem velmi nízký obsah cukrů a jejich glykemický index se blíží nule. Navíc **obsahují velké množství draslíku, který hraje významnou roli v kontrole krevního tlaku.**

- **Tučné ryby**

Na rozdíl od nasycených živočišných jsou totiž nenasycené tuky z rybího masa našemu tělu velmi prospěšné. Je prokázáno, že u lidí, kteří tyto ryby konzumují aspoň jednou týdně, se výrazně snižuje riziko infarktu. Velký obsah omega-3 a omega-6 mastných kyselin v jeho tuku má význam i v prevenci

kardiovaskulárních chorob.

- **Zelený čaj**

Jeho obrovskou výhodou je zejména to, že **snižuje hladinu LDL cholesterolu a zvyšuje hladinu HDL**, tedy „dobrého“ cholesterolu. Flavonoidy v zeleném čaji obsažené navíc zlepšují pružnost a průchodnost cév, neboť zamezují usazování tuků na cévních stěnách a brání tak ateroskleróze i ischemickému onemocnění srdce. Zelený čaj podporuje odbourávání cholesterolu z krve a zároveň snižuje příliš vysoký krevní tlak. Navíc dlouhodobé popíjení zeleného čaje prokazatelně **eliminuje výskyt mozkových a srdečních příhod**.

- **Citrusy**

Obsahují přírodní flavonoidy se silnými antioxidačními vlastnostmi, které posilují mimo jiné stěny cév a zabraňují shlukování krevních destiček a vzniku krevních sraženin, které mají za následek infarkt. Pomerančová šťáva je také plná antioxidační vitamínu C, který pomáhá udržet tepny čisté tím, že **zabraňuje oxidačnímu poškození v krevním řečišti.**

- **Granátové jablko**

Antioxidační fytochemikálie přirozeně se vyskytující v granátovém jablku chrání oběhový systém před poškozením oxidací, které mohou způsobit nebezpečné

krevní sraženiny. Plody granátovníku velmi výrazně přispívají ke snižování výskytu kardiovaskulárních chorob. **Zlepšuje totiž průtok krve v rámci celého systému.** Navíc látky obsažené v granátovém jablku pomáhají udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi.

- **Listová zelenina a brokolice**

Špenát je bohatý na vlákninu, draslík a kyselinu listovou - to vše pomáhá ke snížení krevního tlaku a udržení čistých tepen. Podle posledních studií, i jediná porce na foláty bohatých zelených zelenin denně, může snížit hladinu homocysteinu, rizikového faktoru pro kardiovaskulární onemocnění jako je ateroskleróza. Brokolice je další zelenina, jež pomáhá zabránit kalcifikaci tepen.

- **Rajčata**

Obsahují zejména lykopen, který je dáván do souvislosti se sníženým rizikem onemocnění srdce. Tato látka navíc dává rajčatům typickou červenou barvu. Zajímavostí je, že rajčatový protlak obsahuje více lykopenu než čerstvá rajčata. **Lykopen snižuje také hladinu cholesterolu a též chrání před vznikem aterosklerózy.**

- **Červené víno**

Pro milovníky vína máme na závěr dobrou zprávu – podle odborníků má

sklenička vína či dvě denně nesporný pozitivní vliv na stav našeho srdce. Obsahuje totiž polyfenoly, silné antioxidanty, které chrání buňky lidského těla před negativními vlivy. **Krom toho obsahuje také resveratrol a katechiny, které posilují cévní stěnu.** Platí to hlavně pro věk 50+.

Světový den srdce

Světový den srdce, vyhlašovaný každoročně Světovou federací srdce (WHF), se dnes slaví ve více než 100 zemích celého světa. Srdečně-cévní onemocnění jsou i v České republice zabijákem číslo jedna – umírá na ně více lidí než na rakovinu, poranění, otravy a nemoci dýchací soustavy dohromady. Ale i zde platí, že si nejsou všichni rovni. Zatímco na srdečně-cévní onemocnění umírá 50 % Čechů starších 65 let , u diabetiků to jsou 2/3 ; infarkt jim hrozí 3x častěji a mrtvice dokonce 4x . Cukrovka je totiž jedním z významných rizikových faktorů onemocnění oběhové soustavy a zdravý životní styl sám o sobě u diabetiků (na rozdíl od

Srdečně-cévní onemocnění, diabetes a Češi

- 50 % Čechů starších 65 let umírá na srdečně-cévní onemocnění
- tento průměr zvyšují diabetici – srdečně-cévním onemocněním podlehnou 2/3 nad 65 let

- s diabetem 2. typu se léčí na 800 00 (každý rok přibude přes 15 000 nových diabetiků)
- diabetici mají 3x vyšší riziko infarktu a 4x vyšší riziko mrtvice

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz