magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 15. 5. 2017 | tla

Jídelníček ze středomoří je inspirací i účinnou prevencí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jidelnicek-ze-stredomori-je-inspiraci-i-ucinnou-prevenci__s10012x10333.html

O pár generací zpátky byl vysoký tlak onemocněním, které se objevovalo u lidí ve věku kolem padesáti let. Když člověk měl mozkovou příhodu v pětapadesáti, říkalo se, že byl ještě mladý. Dnes již není nic mimořádného, že obezitou, vysokým tlakem a vysokou hladinou cholesterolu v krvi trpí nejen mladí, ale už i děti.

Zdroj: Středomořská strava je dobrá inspirace ze Shutterstock

„V současné době jsou pacienti, kteří mají ve 20 letech tlak 178, cholesterol, cukrovku. Pokud měl takový mladík dědečka s podobnou diagnózou, nebo ji měl někoho jiný z rodiny, k tomu se přidá kouření, což je velmi výrazný rizikový faktor, je to časovaná bomba,“ upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Ničí nás stres

Do značné míry je živnou půdou pro kardiovaskulární onemocnění samotný životní styl – špatné stravování, nedostatek pohybu a stres. Stres, který kdysi pomáhal člověku, aby byl úspěšným lovcem, bojovníkem, aby dokázal zdravě reagovat na nebezpečí, sebeobranou či útěkem, prostě přežít, dnes stojí proti nám a likviduje naše zdraví.

„Mrtvice u extrémně aktivních lidí je do značné míry důsledkem přetížení. Vysoký tlak nebolí, a tak workoholikovi dojde, že k dennímu rytmu patří i relax, až když je pozdě a zdravotní problémy na něj udeří v plné síle,“ varuje Karolína Hlavatá.

Neignorujte dispozice

Důležité proto je i v každodenním shonu nezapomínat na sebe a na prevenci. Zdravotní pojišťovny hradí preventivní prohlídky a vy jako klienti na ně máte nárok. **„Je třeba zajímat se o svou rodinnou anamnézu. Jestliže se mrtvice nebo infarkt v rodě vyskytly, musíme počítat s tím, že už jsme do určité míry ohroženi. O to více je třeba se snažit snížit všechny další rizikové faktory, které můžeme ovlivnit,“** doporučuje dietoložka. Jak na to?

Středomořská strava dobrá inspirace i prevence

Maximální pozornost by měl každý věnovat tomu, co jí. **„Kardiodiovaskulární prevence i léčba si žádá stravu na bázi středomořské. Hodně zeleniny, hodně ryb, rostlinných potravin, zakysané mléčné výrobky, olivové nebo jiné rostlinné oleje. U masa se sází na libovost, velký prostor dostávají ryby,“** shrnuje dietoložka.

Ve hře je také sůl. Ta přímo souvisí s vysokým tlakem. **„Cíleně bychom se měli vyvarovat nadměrného solení, uzenin, které jsou extrémně slané. Měli bychom číst etikety a vyřazovat potraviny s přílišným obsahem soli,“** dodává Karolína Hlavatá. Jako kompenzaci bychom podle ní měli mít dostatečný příjem draslíku, který je obsažen především v syrové zelenině a ovoci.

K posílení našeho kardiovaskulárního systému přispívají také mandle a ořechy. **„Coby zdroj zdravých tuků bychom jich měli během týdne zařadit do jídelníčku asi 150 gramů,“** doporučuje dietoložka.

Zdraví se bez pohybu neobejde

Důležitým pravidlem je – žádný den bez pohybu. Ideální prevencí kardiovaskulárních onemocnění je chůze, kdo může, tak běh, plavání, jízda na kole. **Počítá se ale každý zdravý pohyb a sport, který vás baví.** Argument, že nemáte čas, je jen pustou výmluvou. Vždy je možné vystoupit cestou do práce či z práce o jednu dvě zastávky dříve a projít se nebo si domů pořídit šlapadlo či orbitrek a „zaběhat si“ doma, zatímco pračka pere a na sporáku bublá večeře.

Příroda léčí bylinkami

K vyrovnání se s každodenním škodlivým stresem nám pomohou také bylinky. Například čaj z meduňky lékařské nám jako přírodní sedativum uleví při nespavosti a rozrušení. Zklidní zažívání, prospěje nervům a srdci. Obdobně účinkuje také andělika lékařská. Žaludeční neurózu zklidní třezalka tečkovaná. Od bušení srdce nám zase pomůže kozlík lékařský. Chuť do života vrátí měsíček lékařský.

Bylinky mohou naše nitro zharmonizovat také tím, že je inhalujeme. Ložnici příjemně zavoní a spánek zklidní levandule. V koupeli najdeme úlevu s mateřídouškou.

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