magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 7. 2016 | tla

Pečujte o své cévy jídlem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pecujte-o-sve-cevy-jidlem__s10012x9840.html

Cévy rozvádějí po celém těle krev. Jsou-li nemocné, jde o život. Je proto důležité pečovat o ně, aby byly co nejdéle v co nejlepší formě. Trpíme-li navíc vysokým krevním tlakem, vysokou hladinou cholesterolu nebo jsme v rodině zaznamenali dokonce úmrtí před padesátkou na cévní mozkovou příhodu či infarkt, je nejvyšší čas zamyslet se nad tím, co dobrého pro své cévy můžeme udělat.

Zdroj: Pečujte o své cévy jídlem ze Shutterstock

Stěny cév a žil, aby zůstaly pevné a pružné, můžeme podpořit určitým druhem potravin a také správnou životosprávou, k níž patří i pravidelný pohyb. Prvním důležitým krokem je přestat kouřit, dále pak udržovat si

přiměřenou tělesnou hmotnost, tedy v pásmu normy, což je do 25 BMI. **„Přiměřená tělesná hmotnost je i prevencí cukrovky, přičemž nebezpečí cukrovky spočívá právě v urychlené ateroskleróze, kdy vysoká hladina krevního cukru ničí cévy,“** objasňuje dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Myslete na antioxidanty

Co tedy můžeme pro své cévy udělat? **„Svědčí jim antioxidanty. Znamená to sníst denně především dostatek ovoce a zeleniny. Antioxidanty ale najdeme i v jiných potravinách, jako je čaj, především zelený, kvalitní káva i hořká čokoláda,“** doporučuje dietoložka.

Co se týká ovoce a zeleniny, je důležité jíst plody všech barev duhy. Každá barva totiž obsahuje jiné antioxidačně působící látky, oranžové druhy hlavně betakaroten, červené druhy zase anthokyany. Ovoce a zeleniny bychom měli sníst denně alespoň pět porcí, cca 600 gramů.

Pohanka a luštěniny

Cévám prospěšné látky najdeme i v dalších potravinách. V našem jídelníčku by například neměla chybět pohanka, která obsahuje rutin důležitý právě pro

pevnost a pružnost cév. Nezbytný je také zinek, který je obsažen v luštěninách, zelí, kořenové zelenině, cibuli, bramborách, kukuřici či špenátu.

Céčko a éčko

Zanedbat bychom neměli ani dostatečný přísun vitamínu C. **„Ten, kdo se nedokáže vzdát kouření, potřebuje vitamínu C mnohonásobně více než nekuřák. Nezbývá než jíst co nejvíce ovoce, zeleniny, pít třeba vodu s citrónem nebo zeleninové šťávy,“** radí Karolína Hlavatá. Antioxidačně působí i vitamín E z oříšků, semínek a rostlinných olejů.

Vybírejte správné tuky

Zásadní jsou pro zdravé cévy také tuky. **„Zejména rybí tuk. Obsahuje omega 3 mastné kyseliny, působí protizánětlivě a proti nadměrnému srážení krve a vzniku krevních sraženin,“** vysvětluje dietoložka.

Naopak bychom se měli podle ní vyvarovat nasycených tuků, vyškrtnout z jídelníčku tučné uzeniny, tučné maso, omezit máslo, nepřejídat se zbytečně smetanovými a vysokotučnými mléčnými výrobky. Mimořádně negativně pak působí transmastné kyseliny. Vyskytují se především v oplatkách plněných krémy, v sušenkách s polevami. Nevhodné jsou z tohoto důvodu i polévané

müsli tyčinky či zmrzliny s rostlinnými tuky, do nichž výrobci velmi často dávají palmový tuk. **„Zaměřit bychom se naopak měli na více nasycené a mono nasycené tuky, což je středomořská strava. Jinými slovy hodně olivového oleje nebo u nás oleje řepkového,“** říká Karolína Hlavatá.

Vitamíny B a vláknina

Na cévy také dobře působí vitamín B6 a B12. Znamená to zařadit do jídelníčku libové maso, jelikož právě potraviny živočišného původu obsahují vitamín B12. Béčka se často nacházejí také v celozrnných obilovinách. Jejich konzumací vlastně získáme dvě pozitiva v jednom. A to jak vitamíny ze skupiny B, tak vlákninu, která rovněž cévy chrání. **„Ve střevě na sebe naváže část cholesterolu, pomáhá snižovat hladinu krevního cukru a regulovat tělesnou hmotnost,“** objasňuje dietoložka. Co se vlákniny týká, vhodná je i konzumace celozrnných těstovin či neloupané rýže.

Jezte sóju a výrobky z ní

Dalším pomocníkem v úsilí zachovat si zdravé cévy je sója a výrobky zní. Obsahuje fytoestrogeny, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu, a rostlinné bílkoviny. Ty najdeme také v luštěninách.

V jednoduchosti je síla

Cévám prospívají i docela obyčejné produkty jako je cibule, česnek, pórek, paprika nebo v naší kuchyni méně využívaný fenykl. Povzbuzují prokrvování a urychlují průtok krve cévami.

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