

11 Αυγούστου 2016

## Τροφές που αγαπούν την καρδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μικρές αλλαγές στη διατροφή σας, που θα απολαύσετε εσείς και θα λατρέψει η καρδιά σας!

Η υγεία της καρδιάς περνάει από το στομάχι. Ποιος μπορεί να το αρνηθεί, όταν δεκάδες έρευνες επιβεβαιώνουν τον ισχυρισμό αυτόν του Ιπποκράτη; Εμείς από τη μεριά μας σας παρουσιάζουμε έναν διατροφικό χάρτη με 13 τροφές, οι οποίες θα προάγουν την υγεία του καρδιαγγειακού σας συστήματος μέσω της μείωσης των επιπέδων της χοληστερίνης και της πίεσης, αλλά και χάρη στην προστατευτική τους δράση στα αγγεία. Καταναλώστε όσες περισσότερες από αυτές μπορείτε μέσα στην εβδομάδα και κάντε την καρδιά σας να χαμογελά για πολλά χρόνια.

### **Γιαούρτι παντού!**

Αν και είναι περισσότερο γνωστό για το όφελος που έχει στα οστά, ωστόσο το αγαπημένο επιδόρπιο φαίνεται να συμβάλλει και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης χάρη στα προβιοτικά που περιέχει. Επίσης, η περιεκτικότητά του σε κάλιο είναι μεγαλύτερη από ό,τι στο γάλα.

\* Προτιμάτε προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, για να λαμβάνετε τα οφέλη του χωρίς να επιβαρύνεστε με επιπλέον λίπος.

\* Αντικαταστήστε με αυτό τη μαγιονέζα και βάλτε το σε σαλάτες με κοτόπουλο ή απλώστε το στα σάντουιτς. Έτσι, θα περιορίσετε το λίπος και τις θερμίδες και θα κερδίσετε λίγη παραπάνω πρωτεΐνη και ασβέστιο.

### **Ψήστε τα ψάρια**

Τα λιπαρά ψάρια (όπως π.χ. ο σολομός, η σαρδέλα και ο τόνος) αποτελούν εξαιρετική πηγή πολύτιμων ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία συμβάλλουν στη μείωση των τριγλυκεριδίων και της φλεγμονής, εμποδίζουν τον σχηματισμό θρόμβων, ρίχνουν την πίεση και περιορίζουν τον κίνδυνο εμφάνισης αρρυθμιών.

\* Το πώς θα μαγειρέψετε το ψάρι έχει μεγάλη σημασία για την καρδιά σας.

Προτιμήστε το ψήσιμο στον φούρνο, τη σχάρα ή τον ατμό αντί για το τηγάνισμα, ώστε να μειώσετε τα κορεσμένα λιπαρά.

### **Γνωρίστε τα μαύρα φασόλια**

Στη χώρα μας δεν τους δείχνουμε ιδιαίτερη προτίμηση, ωστόσο τα μαύρα φασόλια είναι πλούσια σε ευεργετικά συστατικά, όπως το φυλλικό οξύ, αρκετές αντιοξειδωτικές ουσίες, το μαγνήσιο (βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης) και οι φυτικές ίνες (συμβάλλουν στη ρύθμιση της χοληστερίνης και των επιπέδων σακχάρου στο αίμα).

\* Θα τα βρείτε κονσερβοποιημένα σε μεγάλα καταστήματα τροφίμων. Προσθέστε τα σε σαλάτες, αφού πρώτα τα ξεπλύνετε με νερό για να φύγει το πολύ αλάτι.

### **Αρωματίστε με βότανα**

Φασκόμηλο, δεντρολίβανο, ρίγανη και θυμάρι. Βότανα και αρωματικά που γνωρίζει καλά η ελληνική κουζίνα και που εκτός από μοναδικό άρωμα διαθέτουν και αντιοξειδωτική δράση, η οποία βοηθά στη σωστή λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων, αλλά και όλου του οργανισμού.

\*Προσφέρουν γεύση και άρωμα στο φαγητό, γι' αυτό με τη χρήση τους μπορείτε να αντικαταστήσετε μέρος του αλατιού και του λίπους που θα βάζατε στο φαγητό σας.

### **Πείτε «ναι» σε ένα ποτηράκι κρασί**

Εάν συνοδεύετε το φαγητό σας με λίγο αλκοόλ, τότε ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί είναι μια καλή επιλογή για την καρδιά σας. Η ρεσβερατρόλη και οι κατεχίνες που περιέχει είναι δύο αντιοξειδωτικές ουσίες οι οποίες μπορούν να προστατεύσουν τα τοιχώματα των αρτηριών από την αθηροσκλήρωση.

\* Φροντίστε να μην υπερβαίνετε το 1 ποτήρι την ημέρα οι γυναίκες και τα 1-2 ποτήρια οι άνδρες, καθώς η κατάχρηση επηρεάζει αρνητικά όχι μόνο τη λειτουργία του ήπατος, αλλά και της καρδιάς.

### **Φτιάξτε μηλόπιτα**

Πόσο δίκιο είχαν οι παλιοί όταν έλεγαν για το ένα μήλο την ημέρα. Η πηκτίνη (διαλυτές φυτικές ίνες) και οι πολυφαινόλες που περιέχονται στα μήλα συμβάλλουν στη βελτίωση του μεταβολισμού των λιπών και μειώνουν την παραγωγή ουσιών που προκαλούν φλεγμονή.

\*Τι μπορείτε να κάνετε; Είναι απλό: Αντικαταστήστε ένα σνακ μέσα στην ημέρα με ένα ζουμερό μήλο.

### **Ψήστε τις ντομάτες**

Οι ντομάτες διαθέτουν πολλές ευεργετικές ουσίες, όπως π.χ. βιταμίνες C και A, σίδηρο, κάλιο και ασβέστιο. Επιπλέον, το λυκοπένιο (μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία που δίνει στην ντομάτα το κόκκινο χρώμα της) που περιέχουν έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης πολλών καρδιαγγειακών παθήσεων.

\*Όταν η ντομάτα μαγειρεύεται, απελευθερώνει περισσότερο λυκοπένιο, γιατί διασπώνται οι μεμβράνες των κυττάρων της και έτσι το πεπτικό σύστημα μπορεί να απορροφήσει περισσότερο. Μάλιστα, για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, μπορείτε να την καταναλώνετε μαζί με μικρή ποσότητα ελαιολάδου.

### **Κάντε το όπως η Μεσόγειος**

Το αγαπημένο ελαιόλαδο συμβάλλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς, χάρη στα μονοακόρεστα λιπαρά (μειώνουν την «κακή» χοληστερίνη και αυξάνουν την «καλή»), τη βιταμίνη E και τις πολυφαινόλες (προστατεύουν τα αγγεία) που περιέχει. Μάλιστα, το λάδι που προέρχεται από το πρώτο πάτημα της ελιάς είναι

εξαιρετικά πλούσιο στα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

\*Αντικαταστήστε με αυτό τα ζωικά λίπη που χρησιμοποιείτε στο φαγητό σας.

\*Μην ξεχνάτε τις ελιές, γιατί και αυτές αποτελούν πηγή καλών λιπαρών και δίνουν γεύση στις σαλάτες σας. Βέβαια, καλό είναι να τις καταναλώνετε με μέτρο, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε νάτριο (αλάτι).

### **Βρώμη**

Οι νιφάδες βρώμης είναι μια κλασική επιλογή για να βοηθήσετε την υγεία της καρδιάς σας. Οι φυτικές ίνες (β-γλυκάνες) που περιέχει η βρώμη ρίχνουν την κακή χοληστερίνη και βοηθούν στη ρύθμιση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα. Ωστόσο, τα έτοιμα προϊόντα μπορεί να έχουν αρκετή ζάχαρη, γι' αυτό είναι προτιμότερο να φτιάχνετε το δικό σας μείγμα.

\*Αντικαταστήστε με βρώμη το 1/3 του αλευριού που χρησιμοποιείτε σε τηγανίτες και muffins ή χρησιμοποιήστε την αντί για γαλέτα ή ψίχουλα ψωμιού, π.χ. στα μπιφτέκια.

### **Θυμηθείτε ξανά τις σταφίδες**

Σύμφωνα με μελέτες, η κατανάλωση σταφίδας βοηθά στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης και, κατά συνέπεια, αποτρέπει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών προβλημάτων. Το γεγονός αυτό φαίνεται να οφείλεται στο ότι οι σταφίδες είναι πλούσιες σε κάλιο.

\*Προσθέστε τις σε γλυκά ψωμιά και αρτοσκευάσματα ή στη βρώμη σας.

### **Βάλτε μούρα στο πιάτο σας**

Τα μύρτιλα και γενικά τα μούρα, αλλά και οι φράουλες, αποτελούν μια εξαιρετική διατροφική επιλογή, καθώς οι ανθοκυανίνες που περιέχουν, οι οποίες τους δίνουν το βαθύ χρώμα, συνεισφέρουν στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Σύμφωνα, μάλιστα, με μελέτη, οι γυναίκες που καταναλώνουν περισσότερες από 3 μερίδες μύρτιλων και φραουλών την εβδομάδα διατρέχουν χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής σε σύγκριση με εκείνες που τρώνε λιγότερες μερίδες.

\*Προσθέστε φρέσκα ή αποξηραμένα μούρα σε δημητριακά, τηγανίτες, smoothies ή στο γιαούρτι σας. Μπορείτε, ακόμα, να τα πολτοποιήσετε και να φτιάξετε μια ιδιαίτερη σάλτσα για τα γλυκά ή τις σαλάτες σας.

### **Φτιάξτε χορτόπιτα**

Μπορεί να μην τα καταναλώνουμε συχνά, αλλά τα σέσκουλα είναι μια τροφή πλούσια σε κάλιο και μαγνήσιο, δύο μέταλλα που βοηθούν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνη Α και αντιοξειδωτικά (λουτεΐνη και ζεαξανθίνη).

\*Μερικοί τρόποι για να τα εκμεταλλευτείτε; Μπορείτε να τα σοτάρετε με

ελαιόλαδο και να τα σερβίρετε μαζί με κρέας ή ψάρι ή να τα προσθέσετε σε χορτόπιτες.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. ΣΟΦΙΑ ΚΩΣΤΑΡΑΚΟΥ,  
διαιτολόγο-διατροφολόγο.

Μαρία Παπαδοδημητράκη

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)