

4 Μαρτίου 2017

Οι 10 χειρότερες τροφές για την υγεία της καρδιά σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν θέλετε να διατηρήσετε την υγεία της καρδιάς και του καρδιαγγειακού σας συστήματος, είναι σκόπιμο να αποφεύγετε τροφές πλούσιες σε λιπαρά, ζάχαρη και

αλάτι.

Δείτε ποιες είναι οι χειρότερες τροφές για την καρδιά, προκειμένου να μην τις καταναλώνετε ή τουλάχιστον αυτό να γίνεται σπάνια.

Φαγητό fast food

Τα κορεσμένα ζωικά λιπαρά σε συνδυασμό με τους υδατάνθρακες, έχουν βλαβερές συνέπειες για την υγεία της καρδιάς. Αποφύγετε λοιπόν το φαγητό των fast food, η πλειοψηφία των οποίων χρησιμοποιούν χαμηλής ποιότητας πρώτες ύλες και ανθυγιεινές μεθόδους μαγειρέματος.

Αλλαντικά και επεξεργασμένο κρέας

Τα αλλαντικά και τα επεξεργασμένα κρέατα (μπέικον, λουκάνικα κλπ.) είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά. Ακόμη και αυτά που έχουν χαμηλά λιπαρά όμως, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι. Μόλις έξι λεπτές φέτες επεξεργασμένου κρέατος, π.χ. ζαμπόν ή γαλοπούλας, περιέχουν την μισή ποσότητα της ημερήσιας συνιστώμενης ποσότητας σε αλάτι. Ακόμη και άνθρωποι με υψηλή αρτηριακή πίεση, μπορούν να διαχειριστούν το πρόβλημα, αν μειώσουν την πρόσληψη νατρίου.

Τηγανητά

Πολλές μελέτες έχουν συνδέσει την κατανάλωση τηγανητών τροφίμων, όπως πατάτες, κοτόπουλο κλπ., με αυξημένο κίνδυνο καρδιακής νόσου. Οι συμβατικές μέθοδοι τηγανίσματος δημιουργούν τα τρανς λιπαρά, ένα είδος λιπαρών που αυξάνουν την κακή χοληστερόλη και μειώνουν την καλή.

Γλυκά

Μια διατροφή πλούσια σε ζάχαρη είναι εξίσου επιζήμια για την καρδιά με τα λιπαρά, καθώς συμβάλλει στην παχυσαρκία, τη δημιουργία φλεγμονών, την υψηλή χοληστερόλη και τον διαβήτη, όλοι παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου.

Αναψυκτικά και χυμοί με ζάχαρη

Για πολλούς Αμερικανούς, τη μεγαλύτερη πηγή ζάχαρης δεν αποτελούν τα τρόφιμα αλλά διάφορα ποτά. Σχετικές εκθέσεις έχουν διαπιστώσει ότι πάνω από το 60% των παιδιών, το 54% των ενήλικων ανδρών και το 45% των ενήλικων γυναικών πίνουν τουλάχιστον ένα αναψυκτικό ή άλλο ποτό με ζάχαρη την ημέρα.

Δημητριακά με ζάχαρη

Ακόμη και τρόφιμα που θεωρητικά αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, όπως τα δημητριακά πρωινού, μπορεί να περιέχουν πολλή ζάχαρη. Η κατανάλωση επεξεργασμένων υδατανθράκων και σακχάρων το πρωί προάγουν τη φλεγμονή στον οργανισμό και ρίχνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα,

προκαλώντας λιγούρες μέσα στη μέρα. Το πρωί να προτιμάτε τα φρούτα, τα αυγά ή τοστ με ψωμί ολικής αλέσεως.

Μπισκότα και επεξεργασμένα προϊόντα ζύμης

Τα περισσότερα επεξεργασμένα και τυποποιημένα προϊόντα ζύμης είναι γεμάτα ζάχαρη και κορεσμένα ή τρανς λιπαρά, ό,τι χειρότερο δηλαδή για την υγεία της καρδιάς σας.

Μαργαρίνες

Μια διατροφή πλούσια σε τρανς λιπαρά συνδέεται με αύξηση του καρδιακού κινδύνου. Οι ράβδοι μαργαρίνης που υπάρχουν στο εμπόριο και αποτελούν μια εναλλακτική του βουτύρου είναι πλούσιες σε τρανς λιπαρά.

Προτιμήστε αυτές που δεν περιέχουν υδρογονωμένα έλαια ή αντικαταστήστε τη μαργαρίνη με ελαιόλαδο.

Πίτσα με αλλαντικά

Μετά τα αλλαντικά και τα παστά κρέατα, η πίτσα κατέχει τη δεύτερη θέση στον κατάλογο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας με τις 6 απαγορευμένες αλμυρές τροφές. Ο συνδυασμός αλατιού και κορεσμένων λιπαρών είναι απαγορευτικός για την υγεία της καρδιάς, γι' αυτό όταν τρώτε έξω αποφεύγετε τα αλλαντικά και το έξτρα τυρί στην πίτσα, αντικαθιστώντας τα με πιπεριές, έξτρα ντομάτα, μανιτάρια κλπ.

Αναψυκτικά διαίτης

Μπορεί να έχουν μηδέν θερμίδες και λιπαρά, έρευνες όμως έχουν δείξει ότι η συστηματική κατανάλωσή τους συνδέεται με παράγοντες καρδιακής νόσου, όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης. Αυτό συμβαίνει γιατί οι άνθρωποι που πίνουν λάιτ αναψυκτικά τείνουν να προσλαμβάνουν θερμίδες από άλλες πηγές, ενώ άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι περιέχουν επικίνδυνες χημικές ουσίες που αλλάζουν τη μικροχλωρίδα του εντέρου, κάνοντας τους ανθρώπους επιρρεπείς στη αύξηση βάρους.

Πηγή: onmed.gr