

## Dieta i styl życia dla zdrowego serca

1. **Rzuć palenie.** To niesamowicie ważne! Zagrożenia palenia znają wszyscy. Ryzyko choroby serca rośnie 6-krotnie. Dla porównania, przy podwyższonym cholesterolu maksymalnie 2÷3-krotnie. A korzyści? Poza oszczędnością pieniędzy i zyskiem dla zdrowia Twojego i Twoich bliskich - zdrowy wygląd, oddech pełnym płucem, dużo lepsza wydolność fizyczna i jeszcze wiele innych, które dostrzeżesz, kiedy zdobędziesz się na ten krok. Na początku możesz wspomagać się nikotyną w gumie do żucia albo plastrze naklejanym na skórę (zalecane są dawki nieprzekraczające 4-6 mg nikotyny na dobę) lub zmniejszyć ilość wypalanych papierosów o połowę, w następnym tygodniu znowu o połowę, a w kolejnym rzucić. W zastępstwie papierosa przydają się czasem pod ręką oskrobane marchewki.
2. **Ogranicz alkohol.** Pamiętaj, że piwo to też alkohol! „Tylko 2 piwa dziennie” to tak jakby dwa razy w tygodniu wypijać pół litra wódki. W diecie polecane są jedynie małe ilości czerwonego wina. Dla mężczyzn maksymalnie pół kieliszka czerwonego wina na dzień, a dla kobiet jeszcze mniej.
3. **Ćwicz co najmniej 50 minut co drugi dzień.** Polecany wysiłek fizyczny to: szybki spacer (np. z kijkami), bieg lub marszobieg, pływanie, jazda na rowerze, joga, aerobik lub inne. W trening powinna być zaangażowana jak największa grupa mięśni. Nie tak ważny jest sam rodzaj treningu, jak systematyczność w jego podejmowaniu.
4. **Jedz 4 posiłki dziennie, średnio co 4 godziny. Śniadanie i obiad powinny być największymi posiłkami.** Pozwala to utrzymać prawidłowe tempo przemiany materii i uczucie sytości do następnego posiłku, dzięki czemu nie zjadamy za dużo i nie podjadamy pomiędzy posiłkami.
5. **Jedz warzywa 3 - 4 razy dziennie, w tym przynajmniej raz rośliny strączkowe** (np. fasola, groch, soczewica, soja). **Pamiętaj o cebuli i czosnku** – są bardzo zdrowe.
6. **Jedz owoce raz dziennie.** Owoce, mimo swoich niewątpliwych walorów zdrowotnych, zawierają dużo cukru, którego spożycie należy ograniczać, dlatego nie jedz ich więcej niż raz dziennie.
7. **Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych** (np. smalec, boczek, tłuste mięso wieprzowe) **i zastąp je tłuszczami roślinnymi o dużej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3 zjadanych na zimno.** Dobre oleje to: oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia i olej lniany. Nie polecam innych często spożywanych w Polsce olejów: słonecznikowego i sojowego, z powodu dużej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 6, którymi i tak jesteśmy „bombardowani” w przetworzonej żywności.
8. **Jedz więcej ryb,** a mięso jedynie takich zwierząt, które wiesz, że jadło trawę, siano i było naturalnie żywione. Drób z przemysłowego chowu nie należy do polecanego rodzaju mięs, ponieważ karmiony jest zazwyczaj paszą z genetycznie modyfikowanych roślin oraz dużą ilością antybiotyków pozostających w mięsie. Dobre gatunki mięsa to prawdopodobnie jeszcze: **jagnięcina, króliki, cielęcina, wołowina.**
9. **Nie jedz słodczy, ani cukru lub rób to sporadycznie, np. jeden dzień w tygodniu, jeśli musisz.** Pomaga to w zapobieganiu cukrzycy, otyłości, zmniejsza ryzyko nowotworów oraz stanów zapalnych w organizmie, które leżą u podłoża miażdżycy i wielu innych chorób. Bez szkody dla zdrowia można spożywać dziennie dwa, czy trzy kawałki czarnej czekolady (powyżej 70% kakao), daktyle (choć są słodkie, to mają wiele cennych składników pokarmowych) lub figi. Domowe ciasteczka owsiane, jedzone z umiarem, mogą nawet działać korzystnie ze względu na zawartość włókna pokarmowego. Jeżeli potrzebujesz coś posłodzić, zdrowiej jest, zamiast białego cukru, użyć do tego celu ksylitolu, miodu, czy brązowego cukru trzcinowego lub muscavado.
10. **Ogranicz sól i konserwanty w diecie.** Nie chodzi o to by jeść bez soli, ale o to aby nie było jej za dużo. Potrzebujemy sodu po intensywnym wysiłku, czy podczas upałów. Nie powinno się jednak na co dzień dosalać posiłków i należy ograniczyć te, które już same w sobie zawierają dużo sodu, jak na przykład: śledzie, ogórki kiszane, wędliny (lepiej zrobić domową pieczeń lub pasztet z dużą ilością przypraw, a małą soli).
11. **Dobrze przyprawiaj potrawy.** Gorąco polecam stosowanie diety według pięciu przemian. Tak żywią się i leczą Chińczycy już od kilku tysięcy lat, bo żywność, jak powiedział Hipokrates, powinna być lekiem. Poza wzbogacaniem smaku jedzenia, przyprawy poprawiają przemianę materii, ocieplają organizm, mają działanie „odtruwające”, działają przeciwmiażdżycowo i przeciwzapalnie, zapobiegają nowotworom. Lepiej wybierać przyprawy i zioła oddzielnie pakowane, a nie w gotowych mieszankach przyprawowych, ponieważ mieszanki często zawierają sól i glutaminian sodu.
12. **Codziennie wypijaj przynajmniej 2 litry płynów,** łącznie z zupą. Nie polecam picia zimnej wody, ponieważ nadmiernie wychładza organizm. Lepsze są różne rodzaje herbat: owocowe, z dodatkiem imbiru, zielone, ziołowe oraz jedna do dwóch filiżanek kawy ziarnistej bez mleka z dodatkiem np. cynamonu lub imbiru, zwłaszcza zimą, jeżeli twój organizm reaguje na nią pozytywnie. Najlepiej nie dosładzać płynów. Płyn powinno się wypijać pół godziny przed jedzeniem (wtedy zdąży on wchłonąć się przed posiłkiem) lub 2 godziny po jedzeniu (kiedy pokarm zdąży już wyjść z żołądka). Postępowanie takie służy lepszemu trawieniu, ponieważ nie rozcieńczamy soków trawiennych.

13. **Pamiętaj o zupach w codziennej diecie.** Dobrze przyprawione są bardzo ważnym produktem żywieniowym. W przeciwieństwie do produktów mlecznych zawierają dobrze przyswajalny wapń i witaminę D3 z wygotowanych kości oraz olbrzymią ilość innych witamin i soli mineralnych z warzyw. Gotowanie nie zmniejsza ilości tych składników, obniża tylko zawartość witaminy C. Większość składników pokarmowych jest lepiej trawiona i wykorzystywana przez organizm po ugotowaniu. Najlepszym przykładem tego jest likopen z pomidorów działający silnie przeciwnowotworowo i przeciwmiażdżycowo, który wchłania się tylko po ugotowaniu lub z dodatkiem oliwy. Najbardziej wartościowe są zupy na mięsie, kościach i warzywach, bez dodatku śmietany, a najlepszym zagęstnikiem zup są zmiksowane warzywa z zupy lub zmiksowana fasolka z puszki.
14. **Jedz jajka z wolnego wybiegu.** Są zdrowe, pożywne i niskokaloryczne. Jedzone bez tłuszczu zwierzęcego (na przykład masła) oraz bez cukru (ciasta), nie podnoszą cholesterolu we krwi, a nawet powinny go obniżać, dzięki zawartości lizyny obecnej w nieściętym żółtku. Dostarczają ważnych dla zdrowia witamin, w tym witaminy K2. Najlepsze są spożywane z warzywami.
15. **Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe.** Nie jedz białego pieczywa, tylko produkty z pełnego przemiału, czyli z otrębami: chleb razowy, makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane (przygotowywane na wodzie), ryż basmati lub brązowy, kasze (jaglana, owsiana, gryczana, komosa ryżowa), kuskus.
16. **Uzupełniaj witaminę D3 w okresie od września do końca kwietnia, pamiętając o stałym uzupełnianiu w diecie witaminy K2.** Witamina D3 ma wpływ nie tylko na gospodarkę wapniowo-fosforanową i co za tym idzie - uwapnienie kości, ale ma też znaczenie w profilaktyce miażdżycy, zapobieganiu nadciśnieniu tętniczemu i jego powikłaniom, a także zaburzeniom rytmu serca. Jej prawidłowe stężenie zapewnia dobrą siłę skurczu mięśni, może przeciwdziałać niektórym chorobom neurologicznym (takim jak stwardnienie rozsiane), wspomagać odporność, działać w profilaktyce cukrzycy oraz nowotworów jelita grubego, piersi, prostaty i nerki. Witamina D3 jest naturalnie produkowana przez skórę podczas ekspozycji na słońce. W krajach Europy Północnej, w tym również w Polsce, tylko w okresie letnim występuje nasłonecznienie odpowiednie dla wystarczającej produkcji tej witaminy. Poza okresem letnim produkuje się jej zbyt mało, albo wcale. Naturalne zasoby witaminy D3 występują w tłuszczach rybich, najwięcej w sardynkach i łososiu, jednak nasza dieta nie zapewnia zazwyczaj wystarczającej ilości tej witaminy, aby zapobiec jej niedoborowi podczas zimy. W okresie niedoboru naturalnej witaminy D3 należy uzupełniać jej ilość w diecie suplementami. Osoba dorosła powinna przyjmować 2000 IU (międzynarodowych jednostek, czyli 50 mikrogramów) witaminy D3 dziennie. W przypadku stwierdzonych niedoborów witaminy D3 w badaniu krwi, gdzie najczulszym i najbardziej wystandaryzowanym badaniem jest stężenie jej metabolitu 25OHD3, należy je uzupełniać dawką wysycającą. Minimalne stężenie wystarczające dla dobrego funkcjonowania kości wynosi 30 ng/ml. Dla pozostałych układów organizmu potrzebne jest stężenie powyżej 40 ng/ml. Koniecznym uzupełnieniem tej suplementacji jest zapewnienie w diecie stałej dostawy witaminy K2, która zapewnia właściwą dystrybucję wapnia w organizmie i zapobiega tworzeniu złogów wapniowych w tkankach miękkich, pozwalając na dostarczenie go do kości. Z badań wiadomo, że witamina K2 może również zmniejszać ryzyko chorób serca na podłożu miażdżycy poprzez niedopuszczanie do uwapnienia tętnic. W największych ilościach dostępna jest w żółtkach jaj z wolnego wybiegu, mięsie zwierząt karmionych trawą (wołowina, cielęcina, barania, królik, dziczyzna), maśle, gęsiach wątróbkach, fermentowanej soi (natto).
17. **Znajdź swój własny sposób na relaks i odprężenie.** Może to być joga, dobra komedia, medytacja, hobby, uprawianie sportu oraz wiele innych. **Poświęć na relaks przynajmniej pół godziny każdego dnia.** Chwila ciszy w samotności, najlepiej blisko natury, tak samo jak dobry sen, uruchamia automatyczną regenerację organizmu. W takich chwilach bez zbędnego „główkowania”, wolni od zmartwień, pomagamy naturze w uzdrowieniu i utrzymaniu zdrowia.
18. **Myśl o zdrowiu, którego pragniesz, nie skupiaj się na dolegliwościach.** Ważnym elementem dobrego stanu zdrowia i samopoczucia jest stałe myślenie o sobie w kategoriach zdrowia, zamiast skupiania uwagi na dolegliwościach które nas trapią. Jeśli są, trzeba je oczywiście leczyć, ale jednocześnie należy trwać w pełnej wierze, że wyzdrowienie lub istotna poprawa stanu zdrowia jest w zasięgu ręki i jest tylko kwestią czasu. Siła wyższa, która stworzyła tak genialną „maszynę”, jaką jest istota ludzka, obdarzyła ją wspaniałymi możliwościami samoleczenia i regeneracji. Skup się więc na budowaniu w sobie radości, poczucia pokoju i szczęścia, a zdrowie zawita do Twych drzwi ☺

Agnieszka B. Wnuk-Lipińska  
Kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych  
Telefon: 607043570  
E-mail: [kontakt@kardiologsiedlce.pl](mailto:kontakt@kardiologsiedlce.pl)  
WWW: [kardiologsiedlce.pl](http://kardiologsiedlce.pl)

