

7 απλές συμβουλές για σωστή καθημερινή τροφή και 1 ακόμα, ώστε να μεγαλώνουμε με την καλύτερη δυνατή υγεία της καρδιάς και των αγγείων μας

Ιωάννα Αρσеноπούλου

Ιατρός γενικής ιατρικής.

Εξειδίκευση σε Διατροφική Ιατρική

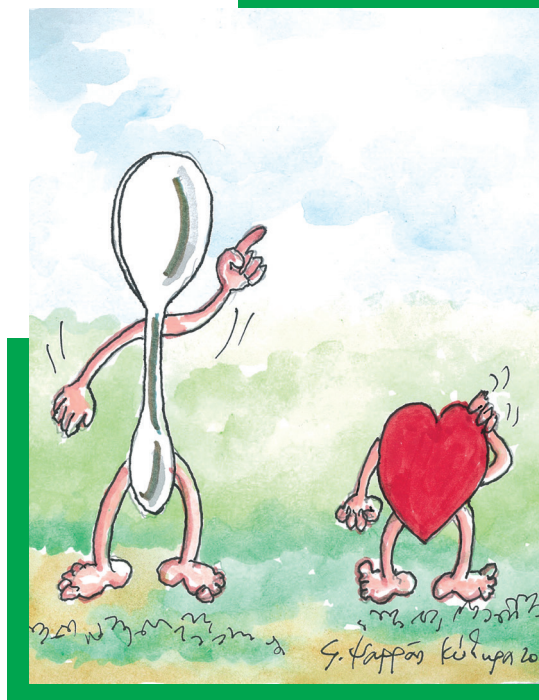
(Master of Science, University of Surrey)

Η αθηρωμάτωση, παθολογική κατάσταση του καρδιαγγειακού συστήματος, ξεκινάει από την παιδική ηλικία: Είναι λοιπόν σημαντικό να εντάξουμε στο οικογενειακό φαγητό υγιεινές συνήθειες, οι οποίες θα ακολουθήσουν τα παιδιά μας για όλη τους τη ζωή. Ένας σημαντικός μύθος που είναι απαραίτητο να ξεκαθαριστεί, είναι η αντίληψη που έχουμε, ότι αν τρώμε υγιεινά, αλλά δεν παρατηρήσουμε μείωση των τιμών χοληστερίνης στις επόμενες εξετάσεις μας, αποτύχαμε στις επιλογές μας. Αυτό δεν ισχύει. Η υγιεινή διατροφή δεν συνδέεται υποχρεωτικά με τη μείωση της χοληστερίνης και αυτό μας το έδειξαν μεγάλες κλινικές μελέτες (LYON HEART STUDY κ η PREDIMED), όπου η σωστή διατροφή μείωσε τα εμφράγματα, χωρίς να επηρεάσει τα επίπεδα χοληστερίνης. Το όφελος λοιπόν από τη σωστή επιλογή καθημερινών τροφών, είναι ένας ανεξάρτητος παράγοντας.

Αναλυτικότερα, όπως επισημάνθηκε πέρυσι και από τις οδηγίες που εξέδωσε η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρία, ακολουθώντας τις παρακάτω 7+1 συμβουλές, συμβάλλουμε στην καλύτερη υγεία για την καρδιά και τα αγγεία μας.

1. Αρκετά φρούτα και λαχανικά στην καθημερινή διατροφή μας, σε μεγάλη ποικιλία. Πολλαπλές μελέτες παρατήρησης, αλλά και παρεμβατικές, έχουν δείξει το σημαντικό όφελος των φρούτων και των λαχανικών, με την εξαίρεση της πατάτας. Συνιστάται να προτιμώνται ολόκληρα τα φρούτα και όχι σε μορφή χυμού, διότι στην περίπτωση αυτή έχουμε απώλεια των φυτικών ινών. Τόσο τα φρέσκα όσο και τα κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά έχουν παρόμοια οφέλη.
2. Μη επεξεργασμένοι υδατάνθρακες και δημητριακά ολικής αλέσεως, διότι το σιτάρι ολικής αλέσεως περιέχει ακέραιο το αμυλώδες ενδόσπερμα, το φύτρο και το πίτουρο και αποτελεί μία πλούσια πηγή ινών. Η αντικατάσταση στη διατροφή μας του λευκού-επεξεργασμένου σιταριού με το ολικής αλέσεως, έχει φανεί σε σχετικές μελέτες να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου, και είναι σίγουρα μία ευεργετική επιλογή.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



3. Πρωτεΐνες στην καθημερινή διατροφή και από τα φυτά, και όχι μόνο από τις ζωϊκής προέλευσης. Φυτά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη είναι η σόγια (π.χ. ενταμάμε, τόφου), τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια και η φάβα. Δηλαδή όσπρια, τα οποία όχι μόνο είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, αλλά αποτελούν και πολύ καλή πηγή φυτικών ινών. Φαίνεται ότι η υψηλή κατανάλωση όσπριων μειώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, συγκριτικά με τη μέτρια κατανάλωση. Το ίδιο και οι ξηροί καρποί, οι οποίοι επίσης μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Να σημειωθεί, όμως, εδώ, ότι η κατανάλωση τεχνητών κρεάτων φυτικής προέλευσης δεν συστήνεται, διότι η χημική επεξεργασία που έχουν υποστεί και τα πρόσθετα συντηρητικά, μειώνουν τη διατροφική τους αξία. Επίσης, δύο με τρεις μερίδες ψάρι ή θαλασσινά εβδομαδιαίως μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, ιδανικά όταν αυτά αντικαθιστούν το κόκκινο κρέας. (Η συχνή κατανάλωση κρέατος αυξάνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, κυρίως τα επεξεργασμένα κρέατα, π.χ. αλλαντικά, λουκάνικα κλπ). Συνιστάται περισσότερο το άσπρο κρέας και χωρίς λίπος γενικότερα. Στα γαλακτοκομικά, συνιστώνται περισσότερο αυτά με χαμηλά λιπαρά.
4. Επιλέγουμε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο (και αποφεύγουμε άλλα σπορέλαια ή βούτυρο) για το μαγείρεμα και για τις σαλάτες μας.
5. Αποφεύγουμε επίσης όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα. Η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων αυξάνει το

συνέχεια στη σελ. 62 ►

πρωινές καταγραφές δίνουν χρόνο για τη μέτρηση της ανάλυσης πριν από την προπόνηση και μπορούν να ληφθούν αποφάσεις, ώστε η προπόνηση να τροποποιηθεί ανάλογα (Έντονη/Ήπια). Αυτό απαιτεί την εκπαίδευση του ασκούμενου, και την αξιοπιστία του προϊόντος (wearable, τηλεμετρικό) για την ακεραιότητα των δεδομένων που συλλέγονται.

Οποιοσδήποτε μεταβολές στην Καρδιακή Συχνότητα μπορούμε να τις συσχετίσουμε γραμμικά με τη Μέγιστη Πρόσληψη Οξυγόνου και εκδηλώνονται τόσο σε γυμνασμένα, όσο και σε αγύμναστα άτομα. Για εντάσεις πάνω από τη μέγιστη αερόβια ισχύ δεν είναι σωστό να χρησιμοποιούμε την Καρδιακή Συχνότητα κατά τη διάρκεια της άσκησης αλλά άλλους δείκτες (όπως ποσοστό της μέγιστης ταχύτητας ή της μέγιστης παραγωγής γαλακτικού οξέος). Στη διαλειμματική άσκηση μπορούμε όμως να χρησιμοποιήσουμε το ρυθμό αποκατάστασης της Καρδιακής Συχνότητας μετά το τέλος κάθε δραστηριότητας, ακόμα και αν αυτή είναι πολύ έντονη. Ο ρυθμός που μειώνεται η Καρδιακή Συχνότητα μετά την άσκηση είναι ένας δείκτης της ικανότητας αποκατάστασης των ενεργειακών αποθεμάτων και της κόπωσης του οργανισμού.

Ως σύστημα που υποστηρίζει την κίνηση, το καρδιο-αναπνευστικό, μεταφέρει οξυγόνο και άλλες απαραίτητες θρεπτικές ουσίες στους ιστούς(μύες). Ο τρόπος που θα επιβαρυνθεί κατά την κίνηση και την άσκηση καθορίζεται από τα χαρακτηριστικά της άσκησης(κίνησης). Μιλάμε, λοιπόν, για τύπο κίνησης που οδηγεί τους μύες στα αερόβια μονοπάτια του μεταβολισμού.

Την Καρδιά δεν την γυμνάζει μόνο η αερόβια άσκηση.

Την Καρδιά δεν την γυμνάζει μόνο η αερόβια άσκηση. Σε οποιοδήποτε μοτίβο κίνησης, η αρχική φάση αφορά στην παραγωγή ενέργειας χωρίς οξυγόνο. Ως υποστηρικτικό σύστημα, το καρδιο-αναπνευστικό καλείται να στέλνει οξυγόνο στους ιστούς επαρκώς. Η υγεία της καρδιάς εξαρτάται από την ποιότητα του αίματος αλλά και από τη δραστηριότητά της, όμως η ποιότητα του αίματος και δη ευεργετικά ή βλαβερά συστατικά του, ρυθμίζονται από τη δράση του νευρικού αλλά και ενδοκρινικού (αδένες) συστήματος.

Στον εξετασμένο, ολοκληρωτικό σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης, τα συστήματα που συμμετέχουν στην κίνηση ιεραρχούνται, και μάλιστα αναφέρονται από την εγρήγορση του Νευρικού Συστήματος σε αρχική δράση, και ακολούθως με το Μυο-Σκελετικό, για να ολοκληρωθεί με το Ενδοκρινικό Σύστημα. Η χειραγώγηση του Ενδοκρινικού Συστήματος και των ορμονών αποτελεί βασικό εργαλείο όχι μόνο της άσκησης, για βελτίωση της απόδοσης, αλλά και της άσκησης ως μέσο θεραπευτικής προσέγγισης. Η προπόνηση αντιστάσεων, η αναερόβια άσκηση και ο καταβολισμός λιπών κατά την ηρεμία για τις αναβολικές διαδικασίες, την προσαρμογή και την ανάπτυξη των ιστών είναι εξίσου σημαντικοί παράγοντες για την υγεία της καρδιάς, και αυτό απαιτεί ολιστική προσέγγιση του ασκούμενου σε ένα Ολοκληρωτικό Προπονητικό Σχεδιασμό. 🍎

συνέχεια από τη σελ. 60 🍎

Για τις μπάμιες

Στεγνώνουμε τις μπάμιες από το ξύδι και τις ξεπλένουμε. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε τηγάνι και ροδίζουμε τις μπάμιες για 3-4'. Τις βάζουμε σε ταψί, πασπαλίζουμε με το μαϊντανό. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, την τριμμένη ντομάτα κι αλατοπίπερο. Περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο.

Για το ψήσιμο

Σκεπάζουμε το ταψί με λαδόκολλα κι αλουμινοχαρτό και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στον αέρα για 35'.

Ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε για περίπου 15' επιπλέον μέχρι να μείνει με λίγη μελωμένη σάλτσα το κοτόπουλο και να ροδίσει ελαφρά στην επιφάνεια. Το φαγητό δεν πρέπει να έχει πολλά υγρά. Η λίγη σάλτσα του πρέπει να είναι μελωμένη και πυκνή. Αφήστε τις ζουμερές μπάμιες με το κοτόπουλο να σταθούν για 15' αφού τις βγάλετε από το φούρνο κι απολαύστε τις.

Οι κοκκινιστές μπάμιες με κοτόπουλο μπορούν να γίνουν και στην κατσαρόλα.

Θερμίδες 3121 | Πρωτεΐνες 255γρ. | Υδατάνθρακες 121γρ.
| Λίπος 163γρ. | Χοληστερόλη 1118χλγρ. 🍎

συνέχεια από τη σελ. 63 🍎

σωματικό βάρος και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, καθώς και την πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη. Αποφεύγουμε την κατανάλωση ποτών με ζάχαρη (π.χ. αναψυκτικά) και ιδανικά αποφεύγουμε και αυτά που περιέχουν γλυκαντικά. Συνηθίζουμε από νωρίς να μην προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό και επιλέγουμε τρόφιμα με όσο το δυνατόν χαμηλότερη ποσότητα αλατιού. Η προσθήκη αλατιού συνδέεται με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης υπέρτασης.

- Εάν δεν πίνουμε ήδη αλκοόλ, δεν χρειάζεται να το αρχίσουμε καθόλου. Αν πίνουμε, περιορίζουμε τις ποσότητες, διότι αυξάνει τον κίνδυνο κοιλιακής μαρμαρυγής και εγκεφαλικής αιμορραγίας.
- Ο τρόπος μαγειρέματος των τροφών είναι σημαντικός. Αποφεύγουμε τα τηγανητά σε συχνή βάση.
- Τέλος, είναι σημαντικό να τροποποιούμε τη σχέση πρόσληψης ενέργειας (με την τροφή) και κατανάλωσης ενέργειας (με τη φυσική δραστηριότητα), για να διατηρούμε ένα σταθερό και χωρίς скаμπανεβάσματα υγιεινό βάρος. Τις τελευταίες δεκαετίες, η αλλαγή του τρόπου ζωής (αύξηση της πρόσληψης θερμίδων σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή) έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Μία σωστή διατροφική πρόσληψη, σε συνδυασμό με τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα την εβδομάδα, μπορεί να είναι εξαιρετικά αποδοτική στην αποκατάσταση της ενεργειακής ισορροπίας. Άλλωστε, κατά την ενήλικη ζωή επιβάλλεται η μείωση της πρόσληψης θερμίδων (κατά 70-100 ημερήσιες θερμίδες ανά δεκαετία της ζωής μας) για να διατηρούμαστε στο ίδιο βάρος.

Θυμηθείτε, ότι η υγιής γήρανση και η αποφυγή ασθένειας, είναι κατά ένα μεγάλο μέρος επιλογή μας! 🍎