

Dieta kardiologiczna



Dieta jest przeznaczona dla osób z chorobami układu krążenia. Modyfikacja polega na obniżeniu udziału kwasów tłuszczowych nasyconych, produktów bogatych w cholesterol oraz cukrów prostych, na zwiększeniu natomiast w codziennym żywieniu węglowodanów złożonych w tym błonnika pokarmowego oraz roślinnych źródeł tłuszczów. Celem diety jest wyrównanie ciśnienia tętniczego, obniżenie poziomu cholesterolu oraz spadek masy ciała w przypadku nadwagi bądź otyłości.

Założenia diety (dobowe):

- 1800-2000 kcal,
- białka 25-30%,
- tłuszcze 20-25%,
- węglowodany 45-55%,
- witaminy, składniki mineralne, błonnik.

PASTA Z RYBY GOTOWANEJ



SKŁADNIKI:

- 80 g fileta rybnego
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- Sól, pieprz do smaku

SPOSÓB WYKONANIA:

Rybę ugotować na parze. Przygotowaną rybę połączyć z resztą składników, ugniatając widelcem.

PRZYKŁADOWY SPOSÓB PODANIA:

Pastę można podać na pieczywie razem z warzywami, sałatą, posypać szczypiorkiem.

KOTLET Z SOCZEWICY



SKŁADNIKI (5 PORCJI):

- 400 g soczewicy
- 2 łyżeczki pietruszki zielonej
- 20 g oleju rzepakowego
- 1 jajko
- 1 ząbek czosnku
- 40 g bułki tartej
- Sól do smaku

SPOSÓB WYKONANIA:

Soczewicę gotujemy. Po ostygnięciu dodajemy jajko, pietruszkę, czosnek, sól. Z przygotowanej masy formujemy kotlety, obtaczamy w bułce i zapiekamy w piekarniku nagrzanym do 180°C.

PRZYKŁADOWY SPOSÓB PODANIA:

Przygotowane kotlety można podać w towarzystwie ulubionej kaszy oraz surówki ze świeżych warzyw.

SAŁATKA OWOCOWA



SKŁADNIKI:

- 1/2 pomarańczy
- kilka sztuk czerwonych winogron
- garść truskawek
- kiwi
- garść ulubionych orzechów

SPOSÓB WYKONANIA:

Owoce pokroić według uznania, następnie całość wymieszać, podawać razem z orzechami.

Do codziennego jadłospisu warto włączyć zdrowe przekąski: świeże, różnokolorowe owoce oraz warzywa, orzechy, nasiona, pestki, ciemną czekoladę bez cukru. Unikać przekąsek przetworzonych stanowiących źródło soli, cukru oraz utwardzonego tłuszczu.

SAŁATKA Z BROKUŁEM



SKŁADNIKI:

- 100 g brokuła
- 50 g pomidorów
- 1 jajko
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka oliwy
- Przyprawy: koper, sól, pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

Brokuła gotujemy do miękkości. Pomidora oraz jajko kroimy na mniejsze części. Przygotowujemy sos z jogurtu oraz oliwy, dodajemy koper, przyprawiamy solą oraz pieprzem. Wszystkie składniki łączymy w całość.

PRZYKŁADOWY SPOSÓB PODANIA:

sałatkę można posypać nasionami i/lub orzechami.

Kilka wskazówek żywieniowych, z których warto skorzystać:

1. Spożywaj produkty bogate w węglowodany złożone, które znajdziesz w produktach zbożowych z pełnego ziarna: ciemne makarony, kasze, ryż brązowy, pieczywo.
2. Zadbaj, aby w Twojej diecie pojawiło się od 4 do 5 porcji warzyw oraz owoców dziennie (z przewagą warzyw), które są źródłem błonnika pokarmowego oraz substancji o działaniu antyoksydacyjnym (działającym ochronnie na komórki organizmu oraz wzmacniającym na naczynia krwionośne).
3. Ogranicz tłuszcze zwierzęce (sery żółte, pleśniowe, smalec, czerwone mięso, tłuste wędliny), a wzbogać swoją dietę w tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany),
4. Spożywaj 1-2 razy w tygodniu rybę.
5. Dbaj o wypijanie płynów w ilości 1,5-2 l dziennie: najlepiej, jeśli będzie to woda, ale mogą być to również herbaty, napary ziołowe.
6. Postaraj się zadbać o aktywność fizyczną w ciągu dnia, szczególnie tę spontaniczną np. wybierz schody zamiast windy.

