

Jaký vliv mohou mít nesprávné stravovací návyky na onemocnění srdce?

U mnoha lidí vede nesprávná skladba jídelníčku k ukládání tuku na cévních stěnách. Tyto usazeniny s léty stále přibývají, cévy se zužují a zabraňují přívodu krve. Jsou-li takto zúženy nadměrně či dokonce ucpany životně důležité arterie, výsledkem může být infarkt nebo mozková mrtvice.

Tyto tukové usazeniny obsahují velké množství látky zvané cholesterol. Cholesterol máme v krvi všichni, ale lidé se srdeční chorobou ho mají obvykle více.

Vysoký obsah cholesterolu v krvi závisí na tom, co jíme, a zvláště pak na množství a druhu tuků obsažených v našem jídelníčku, nikoli jen na obsahu cholesterolu v potravinách, jak se lidé často domnívají. Rozlišujeme tři druhy tuků, které připadají v úvahu.....

Nasycené

jídelníček s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin zvyšuje hladinu krevního cholesterolu, což časem zvyšuje riziko srdečních onemocnění. Proto je třeba snížit množství nasycených tuků v jídelníčku průměrné české rodiny o polovinu až dvě třetiny.

Nasycené tuky jsou ve velkém množství obsaženy v živočišných produktech, jako je prorostlé hovězí, vepřové i jehněčí maso a dále ve ztuženém pokrmovém tuku a slanině. Obsahují také mléčné výrobky jako např. plnotučné mléko, sýry a máslo. Možná vás překvapí, že obložený chléb se sýrem typu ementál může obsahovat až třetinu průměrné denní spotřeby nasycených tuků! I většina dortů, sušenek, koláčů a zákusků také obsahuje mnoho "skrytých" nasycených tuků.

Nenasycené (monoenové)

nalézají se ve velkém množství v olivovém oleji a avokádu. Nezvyšují hladinu krevního cholesterolu a řada odborníků se domnívá, že ji mohou dokonce snižovat.



Nenasycené (polyenové)

- mohou pomoci snižovat hladinu krevního cholesterolu. Jsou obsaženy v rostlinných olejích, jako je slunečnicový, sójový, kukuřičný a řepkový, a ve výrobcích z těchto olejů, což jsou margaríny označované "s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin". Také tučnější ryby, jako makrely a různé druhy sardinek, jsou vynikajícím zdrojem nenasycených mastných kyselin a pomáhají krvi, aby nebyla tak "prilnavá" a netvořila sraženiny. Nenasycené tuky obsahují esenciální mastné kyseliny, které jsou pro zdraví nezbytně důležité. Měli bychom se vůbec snažit jíst podstatně méně tuků, částečně nahradit nasycené tuky nenasycenými.

Jaký mám výběr?

Až přistě sáhnete po nějakém výrobku v samoobsluze, přečtěte si pečlivě, co vlastně obsahuje. Zeptejte se sami sebe, zda tento výrobek není zdravější než ten, který kupujete obvykle. Pokuste se nakupovat potraviny s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin a vlákniny,

Jezte raději ...

- tvaroh, nízkotučný sýr nebo pomazánky z rostlinných tuků
- nízkotučné nebo polotučné mléko, nízkotučný přírodní jogurt
- margarín ze slunečnicového oleje, nízkotučné pomazánky, oleje a tuky bohaté na nenasycené mastné kyseliny
- libové maso, drůbež a ryby
- jídla grilovaná, vařená v páře nebo krátce ve vodě
- celozrnné druhy chleba, snídaňové obilniny, neloupanou rýži, fazole a luštěniny
- čerstvou zeleninu, ovoce a ovoce zavařené ve vlastní šťávě
- nepravou (jogurtovou) majonézu a salátové zálivky s nízkým obsahem tuku a vysokým podílem nenasycených mastných kyselin či nízkým obsahem tuku



... než:

- ementál a jiné tučné sýry
- plnotučné mléko a smetanu
- máslo, ztužené pokrmové tuky, slaninu, lůj
- tučná masa a masné výrobky (sekaná, párky, paštiky)
- smažená jídla
- bílý chléb a šátečky, koláče a koblihy
- ovoce zavařené v cukrovém nálevu, koláče, sušenky a sladkosti
- tradiční majonézové a olejové salátové zálivky s nízkým obsahem nenasycených mastných kyselin

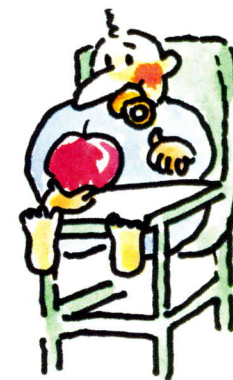


zejména rozpustné. Vyhněte se pokud možno potravinám s vysokým obsahem soli, cukru a tuku, zvláště živočišného.

Co se v mládí naučíš ...

Osvojit si správné stravovací návyky - na to není nikdy příliš brzo. Zvyky vytvořené v dětství člověk často dodržuje celý život.

Učte své děti jíst co nejvíce čerstvé, doma připravené stravy a vyhýbat se hotovým jídlům i tučným zákuskům, rovněž i hranolkům, coby univerzální příloze. Nicméně děti by neměly dodržovat nijak přísnou dietu, protože k růstu potřebují mnoho energie. Snažte se tedy, aby jedly hodně celozrnného chleba, obilnin, ovoce a zeleniny.



Něco k zamyšlení...

Tradiční český jídelníček je konečně na ústupu. Zdá se, že mnohaletým úsilím odborníků v oblasti zdravé výživy a působením masových sdělovacích prostředků si Češi konečně začali uvědomovat, že zdraví prochází žaludkem. Nesprávné stravovací návyky přispívají k mnoha chorobám. Obezita, srdeční onemocnění, zažívací potíže i některé typy nádorových onemocnění mají souvislost s nezdravou stravou. Ale k takovému onemocnění nedochází přes noc. Může se vyvíjet mnoho let, aniž bychom pozorovali nějaké příznaky. Zdravějším stravováním však výskyt těchto a mnoha dalších chorob můžeme značně ovlivňovat.

Přechod ke správným stravovacím návykům přitom nemusí být vůbec těžký, protože vykročit po správné cestě znamená dodržovat několik jednoduchých zásad:

- Snižte celkový přísun tuků, zejména nasycených, a nahraďte je nenasycenými. V praxi to znamená jíst více čerstvých ryb, libového výsekového masa a drůbeže, a méně paštik, uzenin, hamburgerů a podobně.
- Jezte více potravin obsahujících vlákninu, jako například celozrnný chléb, těstoviny, brambory pečené ve slupce, snídaňové obilniny obsahující vysoký podíl vlákniny, ovesné vločky a luštěniny.
- Jezte hodně čerstvého ovoce a zeleniny. Denní příjem pro dospělého člověka by měl být 400 g.
- Snižte svůj přísun cukru tím, že budete dávat přednost neslazeným ovocným šťávám a nízkokalorickým nealkoholickým nápojům a omezte spotřebu sladkostí, jako jsou buchty, koláče, dorty, pudinky a cukrovinky. Zvykněte si sladit kávu a čaj minimálním množstvím cukru nebo nesladit vůbec.
- Omezte přísun soli jak při vaření, tak při dochucování, a místo slaneho pečiva a oříšků, které rovněž obsahují hodně tuků, si raději vezměte čerstvé ovoce.



Šestero rizikových faktorů a šestero zásad:

Nezapomeňte, že kouření je jen jedním z faktorů způsobujících srdeční choroby. Pro snížení rizika si vezměte k srdci i další zásady:

K zdravému srdci vede cesta přes zdravou stravu.

S přibývajících tělesnou hmotností se srdce zbytečně zatěžuje.

R ozhodně učíte vše proti vysokému krevnímu tlaku.

D uševní stres a napětí vašemu srdci nijak nepřispívají.

C vičení je součástí moderního životního stylu.

I vy se můžete odnaučit kouřit.



Pro začátek si obstarajte všech šest brožurek této série a začněte už dnes.

Postarejte se, abyste měli zdravé srdce a vaše srdce se postará o vaše zdraví.

Forum zdravé výživy
IKEM, Vídeňská 800
140 21 Praha 4
www.fzv.cz



FORUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

Jídelníček

