



Διατροφικός Οδηγός για Καρδιά Όλο Υγεία!

Αλλάξτε τον τρόπο που τρώτε και
σκέφτεστε για το φαγητό και
προστατεύστε την καρδιά σας.



Τι ακριβώς είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα;

Ο όρος **καρδιαγγειακά νοσήματα** αναφέρεται σε κάθε πάθηση που αγγίζει την καρδιά και το πολύπλοκο σύστημα των αγγείων που τροφοδοτεί με αίμα και θρεπτικά συστατικά ολόκληρο το σώμα. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές καταστάσεις οι οποίες κατατάσσονται στην κατηγορία των καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως είναι οι αρρυθμίες, η καρδιακή ανεπάρκεια και η καρδιομυοπάθεια. Όμως η γνωστότερη όλων είναι η «**στεφανιαία νόσος**» και εμφανίζεται όταν τα αγγεία σκληραίνουν ή στενεύουν λόγω της συσσώρευσης αθηρωματικής πλάκας στα τοιχώματά τους. Η αθηρωματική πλάκα αποτελείται από χοληστερόλη, λιπίδια και άλλες ουσίες. Καθώς η πλάκα μεγαλώνει, τα αγγεία στενεύουν όλο και περισσότερο με αποτέλεσμα να παρεμποδίζεται η κυκλοφορία του αίματος προς την καρδιά. Η στεφανιαία νόσος, εάν δεν

Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου;

Πολλές φορές μπορεί να σκέφτεστε πως «αυτό αποκλείεται να συμβεί σε εμένα», όμως τα νούμερα που έρχονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας λένε πως **1 στους 3 κατοίκους του δυτικού κόσμου ζουν με καρδιαγγειακά νοσήματα**. Οι ειδικοί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου αναδεικνύοντας τα καρδιαγγειακά νοσήματα στη **νούμερο 1 αιτία θανάτου παγκοσμίως**.

Το πρώτο βήμα για μία υγιή καρδιά είναι να γνωρίζετε ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου και πως μπορείτε να τους ελέγξετε:

- Μη ισορροπημένη διατροφή
- Επιπλέον κιλά
- Καθιστική ζωή
- Κάπνισμα
- Υψηλά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα (χοληστερόλη, τριγλυερίδια)
- Υψηλή πίεση (υπέρταση)
- Υψηλό ζάχαρο (ζαχαρώδης διαβήτης)



Ποια είναι τα «αγαπημένα» νούμερα της καρδιά σας;

Αρτηριακή Πίεση	μικρότερη από	120/ 80 mmHg
Ολική χοληστερόλη	μικρότερη από	200 mg/dL
LDL χοληστερόλη (βλαβερή)	μικρότερη από	100 mg/dL
HDL χοληστερόλη (ωφέλιμη)	μεγαλύτερη από	40 mg/dL
Τριγλυκερίδια	μικρότερο από	150 mg/dL
Γλυκόζη νηστείας	μεταξύ	70- 99 mg/dL

Όπως ίσως παρατηρείτε όλες οι καταστάσεις που επιβαρύνουν την καρδιά συνδέονται με τον τρόπο ζωής. Για αυτό ακριβώς το λόγο έχει υπολογιστεί πως η **πλειοψηφία των περιστατικών καρδιαγγειακών νοσημάτων μπορούν να προληφθούν μόνο με απλές αλλαγές στην καθημερινότητα.**



10 Βήματα για Καρδιά Όλο υγεία!

1. Καταναλώστε περισσότερα χορτοφαγικά γεύματα.
2. Αντικαταστήστε το κρέας με ψάρι, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.
3. Αυξήστε την ποικιλία πρωτεϊνικών πηγών: όσπρια, σιτηρά, σόγια θαλασσινά, αυγά, γαλακτοκομικά, πουλερικά, και λιγότερο κόκκινο κρέας.
4. Επιλέξτε προϊόντα σιτηρών ολικής άλεσης.
5. Δώστε έμφαση σε γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών.
6. Αγαπήστε τα καλά λιπαρά των ψαριών, του ελαιολάδου και των ξηρών καρπών.
7. Περιορίστε την κατανάλωση έτοιμων γευμάτων και σνακ.
8. Αποφύγετε τα ζωικά λιπαρά και την πρόσθετη ζάχαρη.
9. Αντικαταστήστε το αλάτι με μπαχαρικά.
10. Ελέγξτε το βάρος σας.



Τραφείτε σωστά για γερή καρδιά!

Η διατροφή αποτελεί μία από τις σημαντικότερες ασπίδες προστασίας για την καρδιά σας. Επιλέξτε τροφές που αγαπούν και φροντίζουν την καρδιά σας, για να σας αγαπήσει και εκείνη πίσω!

Όταν τρώτε	Συμβουλή	Αυξήστε	Περιορίστε
Φρούτα και λαχανικά	Καταναλώστε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως.	<ul style="list-style-type: none">- Φρέσκα- Κατεψυγμένα- Αποξηραμένα- Χρωματιστά- 100% φυσικού χυμούς- Σκούρα πράσινα λαχανικά- Εσπεριδοειδή	<ul style="list-style-type: none">- Κονσέρβα- Αποξηραμένα ή κατεψυγμένα με προσθήκη ζάχαρης- Τηγανητά λαχανικά
Σιτηρά	Προσπαθήστε να αυξήσετε σταδιακά την κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης.	Ολικής άλεσης: <ul style="list-style-type: none">- Αλεύρι- Ψωμί- Μακαρόνια- Μαύρο ρύζι- Κινόα- Βρώμη	<ul style="list-style-type: none">- Προϊόντα από άσπρο αλεύρι- Έτοιμα αρτοσκευάσματα- Σνακ, όπως μπισκότα, ποπκορν με βούτυρο- Δημητριακά πρωινού με πολλή ζάχαρη- Λιπαρά κομμάτια κόκκινου κρέατος (σπαλομπριζόλα, στήθος, λαιμός, λάπα)- Πέτσα κρέατος- Εντόσθια- Ολόπαχα γαλακτοκομικά- Ψάρι σε κονσέρβα με λάδι- Αλλαντικά, λουκάνικα, τηγανητά- Κρόκοι αυγών
Πρωτεΐνες (κρέας, όσπρια, ξηροί καρποί)	Αυξήστε την ποικιλία πηγών πρωτεΐνης που καταναλώνετε. Καταναλώστε ψάρι 2 φορές την εβδομάδα.	<ul style="list-style-type: none">- Ψάρι- Λοιπά θαλασσινά- Άσπρα κομμάτια κρέατος- Φέτες γαλοπούλας χαμηλές σε αλάτι και λιπαρά- Γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά- Όσπρια- Σόγια- Ξηροί καρποί	<ul style="list-style-type: none">- Λιπαρά κομμάτια κόκκινου κρέατος (σπαλομπριζόλα, στήθος, λαιμός, λάπα)- Πέτσα κρέατος- Εντόσθια- Ολόπαχα γαλακτοκομικά- Ψάρι σε κονσέρβα με λάδι- Αλλαντικά, λουκάνικα, τηγανητά- Κρόκοι αυγών
Γαλακτοκομικά	Καταναλώστε 2 με 3 μερίδες γαλακτοκομικών ημερησίως.	<ul style="list-style-type: none">- Γάλα, γιαούρτι, τυρί χαμηλά σε λιπαρά.- Κατίκι Δομοκού- Μυζήθρα- Τυρί Cottage- Ανθότυρο- Κίτρινο τυρί χαμηλών λιπαρών	<ul style="list-style-type: none">- Γάλα, γιαούρτι 2% χαμηλό σε λιπαρά- Κεφαλογραβιέρα- Μανούρι- Τσένταρ- Ένταμ- Γκούντα- Κρέμα γάλακτος- Γιαούρτι με γεύσεις και προσθήκη ζάχαρης



Λιπαρά	Αποφύγετε τα ζωικά λίπη, προτιμείστε το ελαιόλαδο και αυτό όμως με μέτρο. Στοχεύστε σε 2 με 3 κουταλιές ελαιολάδου ημερησίως.	<ul style="list-style-type: none"> - Λιπαρά ψάρια (σαρδέλλες, ρέγγα, γαύρος, σολομός) - Ελαιόλαδο - Αβοκάντο 	<ul style="list-style-type: none"> - Ζωικά λίπη (βούτυρο, μπέικον και λοιπά αλλαντικά) - Οτιδήποτε τηγανητό
Γλυκά & σνακς	Καταναλώνετε τα τρόφιμα αυτά «μία στο τόσο», αλλά ακόμα και τότε δώστε έμφαση στις ποσότητες.	<ul style="list-style-type: none"> - Ζελέ - Σορμπέ - Παγωμένο γιαούρτι - Φρέσκα φρούτα - Στέβια - Κράκερς - Ρυζογκοφρέτες - Ποπκορν χωρίς βούτυρο 	-
Αλάτι, μπαχαρικά, σος	Οι ειδικοί συνιστούν την κατανάλωση λιγότερο από 1 κουταλάκι αλάτι ημερησίως για όσους έχουν ιστορικό καρδιαγγειακών νοσημάτων. Αντικαταστήστε το αλάτι με μπαχαρικά.	<ul style="list-style-type: none"> - Λεμόνι - Ξύδι - Ρίγανη - Θυμάρι - Δυόσμο - Δάφνη - Σκόρδο 	<ul style="list-style-type: none"> - Αλάτι - Έτοιμες σος - Κρεμώδεις σος - Σος σόγιας

Υπερτροφές μόνο για την καρδιά σας!

Ακόμη και εάν ακολουθείτε μία ισορροπημένη διατροφή, υπάρχουν ορισμένες τροφές οι οποίες περιέχουν περισσότερα ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά για την καρδιά σε σχέση με τις υπόλοιπες. Τα παρακάτω τρόφιμα αποτελούν πραγματικές υπερτροφές της φύσης που υποστηρίζουν το καρδιαγγειακό σύστημα και εξασφαλίζουν πως η



Ελαιόλαδο

Πως οφελεί την καρδιά: Περιέχει συστατικά που μειώνουν το κίνδυνο εμφάνισης φλεγμονών στα αγγεία και βοηθά στη μείωση της ολικής και LDL χοληστερόλης.

Ποιά συστατικά περιέχει: Μονοακόρεστα καλά λιπαρά, βιταμίνη E, πολυφαινόλες



Γαύρος, σαρδέλες, ρέγγες, πέστροφα (λιπαρά ψάρια)

Πως οφελεί την καρδιά: Διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις δράσεις και συμβάλλουν στον καλύτερο έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και των τριγλυκεριδίων.

Ποιά συστατικά περιέχει: Ωμέγα 3 πολυακόρεστα λιπαρά, πρωτεΐνες, βιταμίνη B12



Σπανάκι (πράσινα φυλλώδη λαχανικά)

Πως οφελεί την καρδιά: Περιέχει βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία τα οποία μειώνουν το οξειδωτικό στρες, συμβάλλουν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και ελέγχουν αποτελεσματικά ουσίες στο αίμα (ομοκυστεΐνη) που αυξάνουν το κίνδυνο για παθήσεις της καρδιάς.

Ποιά συστατικά περιέχει: Φυτικές ίνες, φολικό οξύ, βιταμίνη K, μαγγάνιο, μαγνήσιο, σίδηρο χαλκό.



Βρώμη

Πως οφελεί την καρδιά: Οι φυτικές ίνες που συναντάμε στη βρωμη μειώνουν την βλαβερή LDL χοληστερόλη και αυξάνουν το αίσθημα του κορεσμού μετά από ένα γεύμα.

Ποιά συστατικά περιέχει: Φυτικές ίνες (β- γλυκάνες), μαγνήσιο, χαλκός, βιταμίνες B.



Σκόρδο

Πως οφελεί την καρδιά: Περιέχει φυτοθρεπτικά συστατικά με στυφή γεύση αλλά και φαρμακευτικές ιδιότητες στην μείωση της αθηρωματικής πλάκας και τον έλεγχο της πίεσης.

Ποιά συστατικά περιέχει: Φυτοθρεπτικά (αλιίνη).



Κόκκινο κρασί

Πως οφελεί την καρδιά: Περιέχει ισχυρά αντιοξειδωτικά τα οποία οδηγούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, στην αύξηση της ωφέλιμης HDL χοληστεΐνης και προλαμβάνει τη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας

Ποιά συστατικά περιέχει: Πολυφαινόλες, ρεσβερατρόλη, ελλαγικό οξύ.



Αλλάξτε τρόπο ζωής, αισθανθείτε την καρδιά σας!

1. Κουνηθείτε από τη θέση σας!

2. Διατηρείστε ένα υγιές βάρος

Ακόμα και 10% απώλεια των επιπλέον κιλών, θα οδηγήσει σε καλύτερο έλεγχο των καρδιαγγειακών παραμέτρων.

3. Αναπνεύστε ελεύθερα!

Εάν καπνίζετε, βάλτε τα δυνατά σας για να κόψετε το τσιγάρο.

5. Παρακολουθείστε τα νούμερά σας!

Έχετε πάντα τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης, των τριγλυκεριδίων, της χοληστερόλης και του ζαχάρου.

6. Επιλέξτε συμπληρώματα διατροφής για καρδιά όλο υγεία!

Συμπληρώματα Διατροφής για την Προστασία της Καρδιάς



Ωμέγα 3 πολυακόρεστα λιπαρά

Τα ωφέλιμα ωμέγα 3 λιπαρά τα συναντάμε κυρίως στα λιπαρά ψάρια. Πολλοί λίγοι όμως καταφέρνουν να καταναλώσουν σε ημερήσια βάση την ποσότητα των λιπαρών που φαίνεται πως προστατεύει την καρδιά. Επιλέξτε συμπληρώματα διατροφής υψηλής καθαρότητας, απαλλαγμένα βαρέων μετάλλων, ψυχρής συμπίεσης και μοριακής απόσταξης.



Φολικό οξύ και βιταμίνη B12

Βιταμίνες του συμπλέγματος Β οι οποίες συμβάλλουν στο μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης και στη διατήρηση της διαμέτρου των αγγείων.



Αντιοξειδωτικά Μεσογειακά φυτοθρεπτικά

Τα φυτοθρεπτικά συστατικά, και κυρίως η ομάδα των πολυφαινόλων, βρίσκονται στη βάση της Μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας. Επειδή όμως η ημερήσια κατανάλωση 5 μερίδων χρωματιστών φρούτων και λαχανικών ημερησίως είναι δύσκολο να επιτευχθεί, επιλέξτε ένα συμπλήρωμα διατροφής με πολυφαινόλες για να ελέγξετε την οξείδωση και τη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας στα



Συνένζυμο Q10

Συστατικό απαραίτητο για την παραγωγή ενέργειας. Καρδιαγγειακά φάρμακα, όπως εκείνα που ανήκουν στην κλάση των στατίνων, μειώνουν τα επίπεδα του συνενζύμου στον οργανισμό γι αυτό η συμπλήρωση τη διατροφής κρίνεται απαραίτητη.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μία ισορροπημένη διατροφή, αλλά ούτε και τη φαρμακευτική σας αγωγή. Σε περιπτώσεις βεβαρημένου ιατρικού ιστορικού, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν τη λήψη ενός συμπληρώματος διατροφής.

Η υψηλή χοληστερίνη ή η πίεση θα πρέπει να χτυπήσει ένα καμπανάκι μέσα σας, και να αποτελέσει την αφορμή για να αλλάξετε τρόπο ζωής. Να θυμάστε πως οι αλλαγές έρχονται σταδιακά, γι αυτό μην το βάλετε κάτω! Ακόμα και μικρά βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση, όπως μικρή απώλεια βάρους ή ένας περίπατος παραπάνω, δίνουν τεράστια οφέλη στο σώμα σας. Έχετε πάντα στο μυαλό σας πως στόχος δεν είναι απλά να βελτιώσετε τα νούμερα των αιματολογικών εξετάσεων, αλλά να θωρακίσετε την υγεία σας και να διασφαλίσετε πολλές μελλοντικές ευτυχισμένες στιγμές με τους ανθρώπους που αγαπάτε.



Power
HEALTH

από το φαρμακείο της φύσης...
...στο φαρμακείο της γειτονιάς

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΦΥΣΙΚΩΝ
ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ



VITAMINS
ACADEMY
by POWER HEALTH