

Zdrowe jedzenie – zdrowe krążenie

Słowo „dieta” pojawia się wszędzie tak często, że słusznie niektórzy z nas dostają na jego dźwięk wysypki. Nie o dietę tu jednak chodzi, tylko o codzienne dbanie o organizm jako o całość. Tylko pod tym warunkiem będziemy zdrowi, ładni, szczęśliwi i gotowi na podjęcie wyzwań, które stawia przed nami każdy dzień. A czy nie o to właśnie nam wszystkim chodzi?



O wpływie diety na funkcjonowanie układu krążenia mówi Ewa Ceborska, dietetyk

Dieta to nie jest okropny tydzień czy dwa przed wskoczeniem w kostium kąpielowy. Gazetowe programy żywienia „na skróty” nie pomogą nam zdrowiej żyć, o ile nie pojmemy i nie wprowadzimy w życie smacznych zasad.

– Klientom naszej poradni nie układamy diet „czasowych”, „produktowych” czy „dedykowanych” – mówi Ewa Ceborska, specjalista dietetyk, prowadząca poradnię Food&Diet. – Najważniejsze, aby człowiek zrozumiał, że prawidłowe odżywianie służy całemu organizmowi i musi stać się codziennością. Restrykcyjna dieta tygodniowa albo produktowa (owocowo-warzywna czy jogurtowa) nie nauczy zasad żywienia.

Pani Ewa jest również przeciwna nazywaniu diet: „dieta dla serca” czy „dieta dla menedżera”.

– Każdy powinien być zdrowy, zdrowo się odżywiać i przyjmować odpowiednią dla swojego trybu życia ilość kalorii. Nie nazywamy więc diet i nie dedykujemy ich np. ludziom pracującym przy komputerze, chociaż to ostatnio bardzo modny chwyt. Wyjątkiem są sportowcy, osoby cierpiące na przewlekłe dolegliwości lub z alergiami pokarmowymi. Oni muszą przestrzegać specjalnych diet – dodaje pani Ewa. – Ponadto, aby pomóc, muszę wiedzieć, jakie są przyzwyczajenia danej osoby, co lubi, jak pracuje. Inaczej podejść do osoby, która nie znosi spędzać dużej ilości czasu w kuchni, inaczej, do takiej, która ma czas i chce gotować.

Zdrowie jednej części ciała służy innym

Zdrowe naczynia krwionośne pomogą nam uchronić się przed zawałami, wylewami czy zylakami. Jadłospis służący układowi krwionośnemu jest jednak zdrowy dla całego naszego organizmu, więc można z pewnością zatyłować go na różne sposoby. Zdrowo się żywić i przestrzegając bilansu energetycznego, nie tylko wspomozemy

działanie układu krążenia, ale również będziemy mieć zdrowe wszystkie inne organy i stanimy się ładniejsi. Korzyści zauważymy, obserwując swoją skórę, włosy i paznokcie. Jeśli mamy nadwagę, schudniemy, mimo że ten sposób odżywiania nie jest dietą odchudzającą.

– Odchudzanie jest dla większości osób powodem zainteresowania dietą – mówi Ewa Ceborska. – To punkt wyjścia do zdrowszego życia.

Gdzie jest pies pogrzebany?

Co powoduje, że nasze serce nie wytrzymuje tempa? Autor cenionych poradników medycyny naturalnej, Jan Młotkowski cytuje amerykańskie badania, według których podczas II wojny światowej wśród żołnierzy amerykańskich odnotowano sześć razy więcej zawałów niż śmierci podczas walki! Żle odżywieni i poddani skrajnie stresującej sytuacji, chorowali. Najczęściej przyczyną chorób serca jest brak witaminy E, C i beta-karotenu (tzw. antyoksydantów broniących nasz organizm przed niszczącym wpływem wolnych rodników). Nie służy sercu cholesterol w dużych ilościach, znajdujący się w jajkach i mięsie. Przykładowo jajecznicą z dwóch jaj to podwójna dawka cholesterolu przeznaczonego na jeden dzień. Nadwaga i brak ruchu to kolejne elementy, które przyczyniają się do chorób układu krążenia. Szkodzą potrawy smażone i przekąski typu fast food.

Z nadających życiu smaku solą i cukrem też nie należy przesadzać. Tutaj lwią część kłopotów sprowadzają na nas gotowe produkty i puszki – obficie solone i cukrzane. O czym trzeba pomyśleć na początku? Że najważniejsze dla zdrowia układu krążenia jest zachowanie tętnic i żył w dobrym stanie, czyli zapobieganie zmianom miażdżycowym. Tylko wtedy każdy organ i każda komórka naszego ciała zostanie wyposażona w tlen i substan-

cje odżywcze. Jednocześnie tylko wtedy organizm skutecznie usunie toksyny, które powstają podczas metabolizmu i te, których dostarcza nam środowisko i pożywienie. Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie działania. Nasze tętnice i żyły nie zregenerują się do tego stopnia, aby były tak czyste, jak w momencie, w którym przychodziliśmy na świat, ale jest o co walczyć. Dieta pomoże osobom po zawale, angioplastyce, wylewie i innych chorobach. Dzięki zdrowemu jadłospisowi możemy przywrócić i utrzymać drożność i elastyczność naczyń krwionośnych. W poniższych akapitach nie znajdziecie żadnych rewolucyjnych porad. Najprawdopodobniej tysiące razy już to słyszeliście, ale – jak często mawia dr Bertlik – powtarzanie jest matką nauki.

Tarcza obronna nr 1 – witaminy

Aby nasze naczynia krwionośne zachowały elastyczność, a ich ścianki nie stały się kruche, należy zadbać o wypełnienie diety warzywami i owocami, zwłaszcza tymi, które są bogate w betakaroten, witaminę C i E. Dodanie do diety owoców i warzyw jest bardziej skuteczne niż samo wyłączenie z jadłospisu tłustych mięs. Na podstawie przeprowadzonych badań wiadomo, że naczynia krwionośne wegetarian są w znacznie lepszym stanie niż mięsożerców. W witaminy uzbrojaj nas pszenica, pestki jabłek, sałata, zielone warzywa i owoce. Korzystnie podziała bogata w betakaroten marchewka. Dodatkową zaletą przejścia na takie żywienie jest mniejsza waga (najczęściej), piękna skóra, lepszy wzrok, sprawniejszy system immunologiczny i... wiele by tu jeszcze można było wymieniać.

– Osobie przyzwyczajonej do schabowego ciężko będzie najeść się warzywami, ale głód, który czuje, jest jedynie „psychiczny” – mówi Ewa Ceborska.

– Zmiana nawyków to nietłatwy proces, który musi trochę potrwać.

Tarcza obronna nr 2 – ryby

Polacy są zdecydowanie narodem „mięsnym”. Ryby pojawiają się na przeciętnym stole w co któryś piątek (na przemian z innym bezmięsnym daniem). Tymczasem zawarty w rybach omega-3 – kwas tłuszczowy (ośmionienasycone tłuszcze) najlepiej pomaga zachować naczynia krwionośne w dobrym stanie, a tym samym zapobiegać chorobom



układu krwionośnego i serca. Wystarczy zjeść dziennie 30 g ryby, aby zmniejszyć ryzyko choroby wieńcowej o połowę. Do tłustych ryb należą m.in. łosoś, makrela, sardynki, sardela. Popularny na polskim stole śledź również nas wspomogę.

Tym, którzy liczą kalorie, można powiedzieć, żeby się nie obawiali – najtłustsza ryba ma ich i tak mniej niż mięso. Tętnice tych, którzy jedzą ryby są czyste. Ostatnia uwaga na temat ryb – grillujmy i gotujmy. Unikajmy smażenia!

Tarcza obronna nr 3 – alkohol

Wiadomo nie od dzisiaj, że rybka lubi pływać. Okazuje się, że alkohol przyjmowany w rozsądnych dawkach posłuży też sercu. Oczywiście jego ilość musi być niewielka – wystarczy kieliszek przed lub do obiadu. Maksymalna bezpieczna dawka alkoholu to jeden drink dziennie w postaci 150 ml czerwonego wina lub 350 ml piwa (5%), lub 40 ml wódki (44%) w przypadku osoby ważącej ok. 70 kilogra-



mów. Lżejsi – mniej. Pijący mają około 30% mniejszą szansę na zapadnięcie na chorobę wieńcową niż abstynenci. Należy jednak wziąć pod uwagę, że przekraczanie bezpiecznej dawki zwiększa ryzyko innych chorób. Nie zmuszaj się więc do picia!

Tarcza obronna nr 4 – czosnek

Ten naturalny antybiotyk pomaga udrażniać naczynia krwionośne. Dzięki temu regularne spożywanie czosnku pomaga zapobiegać i zmniejszać zmiany miażdżycowe oraz chroni serce. Naukowcy stwierdzili na podstawie badań, że u osób jedzących czosnek zapadalność na choroby związane z układem krążenia jest mniejsza o połowę. Taką poprawę można jednak uzyskać jedynie przy systematyczności i zmianie wszystkich nawyków żywieniowych. Nie oczekujemy cudu na drugi dzień! Aby zatrzeć niemiłe wrażenia zapachowe po spożyciu czosnku, należy żuć przez około 20 minut zieloną pietruszkę.

Tarcza obronna nr 5 – oliwa z oliwek

Zapomnij o oleju, margarynie i maśle, a zamiast tego zainwestuj w świeżą oliwę z oliwek tłoczoną pierwszy raz i na zimno (vergin olive oil). Oliwa z oliwek jest bogata w nienasycone tłuszcze. Dzięki temu zmniejsza poziom „złego” cholesterolu. Nie ma ona żadnych skutków ubocznych. W tłuszcze nienasycone obfitują także: awokado, nasiona rzepaku, orzechy laskowe i migdały. Wszystkie te pokarmy są wysokaloryczne.

Zmniejsz się!

Nadwaga nie tylko sprawia, że czujemy się okropnie w przymierzalniach w sklepie. Gromadzący się w organizmie tłuszcz spowoduje z pewnością, że nasz układ krwionośny będzie pracował gorzej. Nawet jeśli nie przejmujemy się zbędnymi kilogramami, warto je zrzucić, aby sercu było lżej. Odchudzeniu sprzyja picie dużej ilości wody. To taki trik wypełniający żołądek. Wypicie przed posiłkiem szklanki wody zmniejszy nasze możliwości pochłaniania posiłku. Starajmy się nie objadać i ostatni posiłek spożyć mniej więcej na 2–3 godziny przed położeniem się spać. Jeśli chwyci nas nagły napad głodu, zaspokójmy go owocem lub warzywem i przejdźmy się na spacer.

Rusz się!

Ruch powoduje, że krew krąży lepiej i dostarcza organom więcej tlenu. Na początek warto zacząć od spacerów. Nasz układ krążenia lubi również pływanie. Aktywność fizyczna pomaga także lepiej oczyszczać organizm z toksyn. Ich magazynowanie w organizmie przyczynia się bowiem do rozwijania się chorób układu krążenia. Wielu ludzi ratuje... pies. Zwierzę wymaga wyprowadzania, więc chcąc nie chcąc, spacerujemy. Badania dowiodły, że posiadacze psów rzadziej cierpią na choroby związane z układem krążenia. Są również pogodniejsi i bardziej towarzyscy – pies pomaga poznać sąsiadów – psiarzy.

Plaże południa na talerzu

Bardzo modna ostatnio dieta South Beach służy naszemu układowi krwionośnemu. Ten sposób odżywiania, docelowo traktowany jako jadłospis na całe życie, został opracowany przez amerykańskiego kardiologa dr. Arthura Agatsona. Główną zasadą diety South Beach jest wyeliminowanie przetworzonych węglowodanów (białe makarony, białe pieczywo) i nasyconych tłuszczów zwierzęcych. Wprowadzenie diety podzielone jest na kilka etapów. W pierwszej, dwutygodniowej fazie rezygnujemy ze słodczy, owoców, pieczywa i ziemniaków. To skutkuje utratą wagi, jeśli oczywiście mamy co tracić – chudzi nie schudną! W drugim etapie (3–4 tygodnie) włączamy do codziennego jadłospisu owoce. W trzecim etapie, który ma trwać całe życie, możemy już jeść wszystko, bo nauczyliśmy się żyć bez najbardziej szkodzących nam pokarmów. Oczywiście jak w każdym innym przypadku, zalecany jest umiar w jedzeniu i piciu. Przepisy diety South Beach znajdziemy w opublikowanych książkach kuchar-skich. Dobrym źródłem inspiracji okaże się oczywiście Internet.

Popularne zioła dla układu krążenia

Bratek (fiotek trójbarwny) – w polskiej medycynie ludowej był stosowany jako lek czyszczący krew. Nowoczesne badania potwierdziły właściwości fiołka. Obecnie poleca się go jako środek odtruwający, moczopędny i wykrztuśny. Wzmacnia naczynia krwionośne. Kuracja bratkowa nie powinna trwać dłużej niż trzy miesiące, podczas któ-

rych pijemy napar trzy razy dziennie po pół szklanki. Następnie należy zrobić przynajmniej miesięczną przerwę.

Pokrzywa – w starożytności stosowano ją do tamowania krwotoków. Medycyna ludowa polecała ją do obmywania ran i wrzodów. Dzisiaj wiemy, że ma działanie krwiotwórcze i moczopędne. Ułatwia także przemianę materii oraz pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu.

Zioła przeciwmiażdżycowe i obniżające ciśnienie: głóg, jarzębina, krwawnik, kruszyna, jemiola, bratek, ruta.

Co to jest omega-3?

Tłuszcze omega-3 są nienasyconymi kwasami tłuszczowymi, których nasz organizm nie produkuje sam, więc musimy je dostarczać z dietą. W omega-3 bogate są oleje roślinne (lniany) oraz tłuste ryby morskie (łosoś, tuńczyk, pstrąg tęczowy, śledź, makrela). Nasz organizm potrzebuje kwasów omega-3 do budowy ścian komórkowych, sprawnego działania układu nerwowego, funkcjonowania mózgu (ryby w diecie sprawiają, że zachowujemy jasność umysłu do późnego wieku, 60% tkanki mózgowej budują kwasy tłuszczowe omega-3) i tworzenia niektórych hormonów.

Z drugiej strony omega-3 przeciwdziałają zwapnieniu naczyń krwionośnych i sprawiają, że nasz układ krwionośny i serce dłużej zachowują młodość. Działają one pozytywnie także podczas stanów zapalnych, ponieważ wzmacniają nasz system immunologiczny. Brak odpowiedniej ilości kwasów omega-3 skutkuje tak ciężkimi chorobami, jak nowotwory, zwyrodnienia, choroby psychiczne (depresja, agresja), otyłość, cukrzyca, problemy umysłowe (choroba Alzheimera, ociężałość umysłowa), dermatologiczne (m.in. egzema).

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają ogromne znaczenie podczas regeneracji organizmu. Pomagają odbudować uszkodzenia (niedotlenienie) serca i „rozpuszczają” złogi tłuszczowe (powstałe na skutek spożywania nasyconych tłuszczów) w naczyniach krwionośnych.

W pułapce diet

W pogoni za zdrowiem i szczupłą sylwetką niektórzy z nas zaczynają czytać i wprowadzać w życie przeróżne diety. Jest w czym wybierać – od diet produktowych (m.in. jogurtowe,



ziemniaczane, warzywno-owocowe), przez diety polegające na wyłączeniach (dieta wegańska, wegetariańska, dieta oparta na wyłączeniu z jadłospisu węglowodanów, wysokobiałkowa), po diety dedykowane (oczyszczające, obniżające ciśnienie, „spłaszczające” brzuch, podwyższające możliwości umysłowe itp.); do wyboru, do koloru. Pamiętajmy jednak, że diety nie nauczą nas zdrowego życia, a przerywanie się z jednej na drugą wywoła niepotrzebne frustracje i może doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu. Podczas przechodzenia na „zdrowe” żywienie ważne jest uświadomienie całej rodzinie, dlaczego nagle zmieniamy jadłospis. Wspierajmy się w dążeniu do zdrowia, a wszyscy poczujemy się lepiej.

Wszystko jest dla ludzi

Z powyższego tekstu wynika jedno: aby zachować zdrowie, nie tylko układu krążenia – należy przejść na dietę wegetariańską uzupełnioną o ryby. Nie musimy się jednak tym katować. Przyjmowanie mięsa w ograniczonych ilościach nie zrobi nam krzywdy. Pizza i pączki też są dla ludzi, ale jedynie od święta.

■ Artur Pasek

foto. Marcin Samborski / Fpress str. 84
foto. Katarzyna Piotrowska str. 85, 86, 87

