
**BOLESTI
SRCA
I**

NAMIRNICE



**SAVJETI ZA
PAMETAN IZBOR
NAMIRNICA**

Ugljikohidrati

Vaše tijelo koristi ugljikohidrate kao izvor energije. Oni pomažu da mišići i tijelo rade pravilno.

Ugljikohidrati koji se nalaze u hljebu, tijestu, riži i krompiru često se nazivaju kompleksni ugljikohidrati.

Hrana spravljena od integralnih žitarica se vari sporije te oslobađa energiju duže vremena, što Vas čini sitijim i manje gladnim.

Dobar izvor integralnih žitarica su:

- integralni hljeb
- smeđa riža
- pahuljice (cornflakes) od cjelovitih žitarica
- zob.

Pokušajte smanjiti unos ugljikohidrata iz slatkih namirnica, kao što su kolači i gazirana pića. Oni su puni šećera i obično sa dosta masti i kalorija.

Uvijek birajte zdraviju hranu od cjelovitih žitarica koja može pomoći zdravlju i raspoloženju.

So

Ne bi trebali unositi više od 6 g soli dnevno. To je otprilike jedna kafena kašičica.

Pokušajte koristiti što manje soli prilikom pripreme jela i u toku obroka.

Uvijek provjeravajte etikete na namirnicama i birajte one koje imaju manji udio soli.

Izbjegavajte prerađenu hranu koja sadrži mnogo soli. Ona uključuje već pripremljena jela, pizzu, kečap, umake, kobasice, salame i neke vrste hljeba i pahuljica za doručak.

**Ne više
od 6g**

Masti

Masti su neophodne u svakodnevnoj ishrani, ali biranje prave vrste masti je bitno za zdravlje srca. Zapamtite da su sve vrste masti bogate kalorijama, tako da ih trebate umjereno konzumirati.

Pokušajte smanjiti unos hrane bogate zasićenim mastima. Ove masti mogu povećati nivo holesterola u krvi. One se mogu pronaći u mnogim namirnicama kao što su puter, kokosovo i palmino ulje, punomasnim mliječnim proizvodima te vrhnju i majonezi.

Nezasićene masti su bolji izbor za ishranu i mogu se naći u orašastim plodovima, suncokretovom i maslinovom ulju, kukuruznom i sojinom ulju.

Uvijek birajte manje masno meso ili prije kuhanja skinite masne dijelove. Prije kuhanja piletine uvijek skinite kožu sa mesa.

Birajte mliječne proizvode sa manjim udjelom mliječne masti.

Voda

**6-8 čaša
dnevno.**



Nedovoljan unos tečnosti uveliko može uticati na vaše mentalno stanje. Čak i blaga dehidriranost organizma može dovesti do nervoze i pada koncentracije – zbog čega je bitan unos tečnosti.

Organizmu je potrebno 6-8 čaša vode dnevno.

U unos tečnosti spada i unos obične vode, biljnog i zelenog čaja, nemasnog mlijeka, svježe cijeđenih sokova. Unos obične vode sigurno je najzdravija opcija.

Kafa, crni čaj, cola i energetska pića sadrže velike količine kofeina koje drže osobu budnom. Velike količine kofeina mogu povisiti krvni pritisak, izazvati tjeskobu i probleme sa spavanjem.

Voće i povrće

Konzumacija različitih vrsta povrća i voća će obezbijediti dovoljan unos vitamina i minerala potrebnih da organizam bude zdrav.

Pokušajte da pojedete najmanje 5 porcija voća i povrća dnevno.

Mnogi su načini kako da unesete pet porcija dnevno. Voće i povrće može biti svježe, smrznuto, konzervirano, osušeno, ili cijeđeno.

Proteini i vitamini

Proteini su potrebni u svakodnevnoj ishrani kako bi očuvali zdravlje kože, mišića i cijelog organizma.

Crveno meso i riba su dobar izvor vitamina B12 koji je zaslužan za dobro raspoloženje.

Masna riba kao što su sardine, haringa, skuša i losos su odličan izvor proteina i omega-3 masnih kiselina. Ovaj tip masti može pomoći u terapiji bolesti srca. Omega-3 masne kiseline su bitne i u prevenciji bolesti srca.

Cilj je nekoliko porcija ribe i barem jedna porcija masne ribe sedmično.

**JEDNA PORCIJA
VOĆA I POVRĆA
PODRAZUMIJEVA**

80g SVJEŽEG

30g OSUŠENOG

150ml CIJEĐENOG

