

JAK DBAĆ O SERCE?



WYSYPIAJ SIĘ,
ALE NIE ŚPIJ ZA DŁUGO



KONTROLUJ STRES

JEDZ ZIELONE
WARZYWA



DBAJ O ZĘBY

RUSZAJ SIĘ,
ĆWICZ



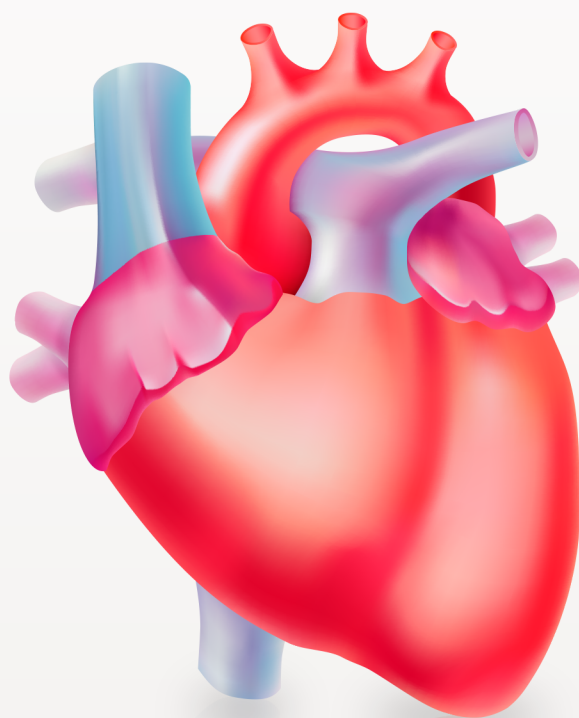
NIE PAL
PAPIEROSÓW

OGRANICZ SÓL



NIE LEKCEWAŻ
INFEKCJI

SPOŻYWAJ
TŁUSTE RYBY



WŁĄCZ DO DIETY
PRODUKTY WIELOZIARNISTE



Czytamy
z **SERCEM**

Serce
Dziecka



Jak dbać o serce?

♥ Jedz zielone warzywa

Zielone warzywa są nie tylko niskotłuszczowe i niskokaloryczne, ale także bogate w kwas foliowy oraz cenne sterole i stanole roślinne zmniejszające przyswajanie „złego cholesterolu” LDL. Ponadto zawierają wiele cennych witamin, w tym witaminę K, która pozytywnie wpływa na cały układ krążenia.

♥ Włącz do diety produkty pełnoziarniste

Produkty pełnoziarniste (np. chleby i makarony z pełnego ziarna, brązowy ryż, grube kasze) są bogatym źródłem błonnika pokarmowego, który zapewnia na dłużej uczucie sytości i ułatwia trawienie, a zatem pomaga w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała.

♥ Spożywaj tłuste ryby

Tłuste ryby morskie zawierają m.in. witaminy A, D, E i K oraz kwasy tłuszczowe typu Omega-3, które regulują ciśnienie tętnicze krwi, obniżają poziom trójglicerydów, a także chronią przed chorobami serca, gdyż skutecznie obniżają poziom cholesterolu.

♥ Ogranicz sól

Sól podnosi ciśnienie krwi, co może prowadzić do nadciśnienia. Osoby chorujące na serce powinny całkowicie z niej zrezygnować lub przynajmniej maksymalnie ograniczyć jej spożycie.

♥ Wysypiaj się, ale... nie śpij za długo!

Podczas głębokiego snu obniża się ciśnienie tętnicze, krew lepiej krąży w organizmie. Należy się wysypiać, ale nie spać za długo, ponieważ może to zwiększać ryzyko wystąpienia miażdżycy. Warto spać na lewym boku - serce w tej pozycji lepiej pracuje.

♥ Kontroluj stres

Przewlekły stres obciąża organizm, w tym również układ krążenia, a to zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia, miażdżycy i zawału.

♥ Ruszaj się

Serce uwielbia ruch. Korzyści płynące z aktywności fizycznej to m.in. obniżenie stężenia "złego cholesterolu" - LDL, zwiększenia stężenia "dobrego" cholesterolu - HDL, utrzymanie prawidłowej masy ciała, zapobieganie rozwojowi nadciśnienia tętniczego.

♥ Nie lekceważ infekcji

Nie należy bagatelizować zwykłych przeziębień i infekcji, ponieważ nieleczone mogą doprowadzić do zapalenia mięśnia sercowego.

♥ Dbaj o zęby

Stany zapalne w jamie ustnej spowodowane bakteriami mogą być dużym obciążeniem dla układu krążenia i samego serca. Mikroby przenoszone przez krew osadzają się w ścianach naczyń krwionośnych, na których mogą się tworzyć płytki miażdżycowe.

**Dbajcie o swoje serca teraz i w przyszłości,
abyście mogli realizować wszystkie marzenia!**