

# HRANA ZA ZDRAVO SRCE

## 1. LOSOS

Odlična hrana za zdravo srce je hrana bogata omega-3 masnim kiselinama: EPA i DHA. Omega-3 masne kiseline mogu smanjiti rizik od aritmija i sniziti krvni tlak. Losos je također dobra hrana za snižavanje razine triglicerida u krvi te pomaže smanjiti upalu.

American Heart Association preporučuje dva serviranja lososa ili druge plave ribe tjedno. *Savjet:* Pecite u foliji sa začinskim biljem i povrćem. Losos možete poslužiti i u salatama i zdravim sendvičima od lososa sa puno povrća.



♥ Omega-3 masne kiseline

## 2. MLJEVENE LANENE SJEMENKE

Ove sjajne sjemenke boje meda imaju tri nutrijenta koji su dobri za srce: vlakna, fitokemikalije lignane i biljne omega-3 masne kiseline. *Savjet:* Mljevene lanene sjemenke su najbolje za prehranu. Dodajte ih u žitarice, peciva, jogurt ili sendvič.



♥ Omega-3 masne kiseline  
♥ Vlakna  
♥ Fitoestrogeni

## 3. ZOBENE PAHULJICE

Zob u svim oblicima može pomoći vašem srcu u spuštanju LDL-a, lošeg kolesterola. Topla zdjela zobene kaše čini vas sitima satima, dobar je međuobrok i pomaže u održavanju razine šećera u krvi stabilnom što je korisno za osobe oboljele od šećerne bolesti.

*Savjet:* Zamijenite trećinu brašna za palačinke, muffine i pekarske proizvode sa zobi. Koristite zob umjesto krušnih mrvica u pripremi hrane.



♥ Mg, K, Ca  
♥ Folat  
♥ Niacin  
♥ Topiva vlakna

# HRANA ZA ZDRAVO SRCE

## 4. CRNI GRAH

Crni grah obiluje hranjivim tvarima koje pomažu u kontroli razine kolesterola i šećera u krvi. *Savjet:* Gotov crni grah iz limenke lako možete dodati juhama i salatama tako da ga prvo isperete u vodi radi gubitka natrija.



- ♡ B-kompleks
- ♥ Niacin, Folat
- ♡ Mg, Ca
- ♥ Omega-3, topiva vlakna

## 5. BADEMI

Bademi se dobro slažu s povrćem, ribom, piletinom i desertima. Puni su biljnim sterolima, vlaknima i masnoćama zdravim za srce. Bademi mogu pomoći u smanjenju razine LDL ("lošeg") kolesterola. Zgrabite malu šaku badema na dan. *Savjet:* Tostirani bademi poboljšavaju njihov kremasti, blagi okus.



- ♥ Biljne omega-3 MK
- ♡ Vitamin E
- ♥ Mg, vlakna
- ♡ Fitosteroli

## 6. LJEŠNJACI

Zbog sadržaja fitonutrijenata lješnjaci pomažu zdravlju mozga, poboljšavaju cirkulaciju i mogu smanjiti simptome vezane uz alergije. Zdrave masne kiseline čuvaju vaše srce, a oleinska kiselina povećava HDL ("dobar") kolesterol. Uz to, vitamini B, vitamin E i folat čini vašu kosu, nokte i kožu zdravima. *Savjet:* Zamijenite čips šakom tostiranih lješnjaka!



- ♥ Biljne omega-3 MK
- ♡ Vitamin E
- ♥ Mg, vlakna
- ♡ Fitosteroli

# HRANA ZA ZDRAVO SRCE

## 7. ORASI

Mala šaka oraha dnevno može sniziti kolesterol i smanjiti upalu u srčanim arterijama. Orasi su bogati omega-3 masnim kiselinama, mononezasićenim masnim kiselinama i vlakanima. Orasi su super zamjena za čips i kolačiće; čuvajte ih u hladnjaku! *Savjet:* Orahovo ulje bogato je omega-3 masnim kiselinama, probajte ga kombinirati sa salatama.



## 8. CRVENO VINO

Ako pijete alkohol, malo crnog vina može biti dobar izbor. Resveratrol i katehini, dva antioksidansa u crnom vinu, mogu pomoći u zaštiti stijenke arterija. Alkohol također može povećati razinu HDL, "dobrog" kolesterola. *Savjet:* Vino pijte umjereno: do 1 čaše dnevno za žene, a 2 za muškarce. Alkohol može uzrokovati probleme osobama koje uzimaju aspirine i slične lijekove. Previše alkohola je loše za vaše srce!



## 9. TUNA

Tuna je još jedan dobar izvor omega-3 masnih kiselina, u pravilu mu je cijena manja od lososa. Manje tune (bijela tuna) imaju više omega-3 u odnosu na druge vrste tune. Drugi izvori omega-3 masnih kiselina su: skuša, haringa, pastrva, srdele i inćuni. *Savjet:* Roštiljajte odreske tune s koprom i limunom. Odaberite tunu pakiranu u salamuri, a ne ulju te ju isperite prije dodatka jelima.



♥ Omega-3 MK  
♥ Folat, niacin

# HRANA ZA ZDRAVO SRCE

## 10. EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE

Maslinovo ulje posebno je bogato antioksidansima polifenolima koji mogu pomoći u zaštiti vaših krvnih žila. To je također dobar izvor mononezasićenih masnih kiselina koje su bolji izbor od zasićenih masti (poput maslaca).

*Savjet:* Upotrijebite malo ulja za salate, kuhano povrće ili s kruhom.

Potražite hladno prešano maslinovo ulje i iskoristite ga u roku od 6 mjeseci.



## 11. NISKOMASNI JOGURT

Nemasni mliječni proizvodi se najčešće hvale kao dobrima za zdrave kosti, ova hrana može pomoći kontrolirati povišeni krvni tlak.

Mlijeko je puno kalcija i kalija, a jogurt sadrži duplo više tih važnih minerala.

Da bi uistinu povećali unos kalcija i smanjili masnoće, izaberite jogurt s niskim udjelom masti ili nemasni. Također, provjerite deklaraciju kako bi vidjeli koliko šećera sadrži - možda i više nego što bi se očekivalo.

*Savjet:* Koristite mlijeko umjesto vode za zobene pahuljice, vruću čokoladu i dehidrirane juhe kako bi povećali unos kalcija.



## 12. BOROVNICE

Borovnice su jednostavno sjajne kada je riječ o prehrani. Antocijanini im daju plavu boju i pomažu zdravlju srca.

Borovnice sadrže i beta-karoten, lutein, vitamin C, folnu kiselinu, magnezij, kalij i vlakna.

*Savjet:* Dodajte svježe ili suhe borovnice u žitarice, palačinke ili jogurt.

Bilo koje bobičasto voće je dobar izbor – jagode, maline, kupine, ribizl – zbog svojih hranjivih tvari i vlakana.



# HRANA ZA ZDRAVO SRCE

## 13. VIŠNJE

Višnje su pune antocijanina, čime pružaju zaštitu krvnim žilama. Preporučaju se svježe višnje koje se koriste za pečenje kao i suhe višnje te sok od višanja.

*Savjet:* Pospite suhe višnje po žitaricama za doručak, dodajte u tijesto za kolače, zelenoj salati i divljoj riži.



## 14. KAVA I ČAJ

Istraživanja pokazuju da ljudi koji piju 3-4 šalice dnevno smanjuju rizik oboljevanja od šećerne bolesti, čak i ako se radi o kavi bez kofeina. Ukoliko imate visok krvni tlak, budite oprezni jer ga kofein može pogoršati.

*Savjet:* Odaberite crnu kavu ili kavu s niskomasnim mlijekom kako bi smanjili masnoću i energijsku vrijednost.



## 15. JEČAM

Probajte ječam umjesto riže uz večeru ili dodajte ječam u juhe i variva. vlakna iz ječma mogu pomoći u smanjenju razine kolesterola te mogu sniziti razinu šećera u krvi.

*Savjet:* oljuštena ili integralna "cijela zrna" ječma vrlo su hranjiva. Koristite ječam kao prilog jelima s mesom ili povrćem.



## 16. MRKVA

Ovo slatko, hrskavo povrće može pomoći u kontroli razine šećera u krvi i smanjiti vjerojatnost od pojave šećerne bolesti. Također može smanjiti razinu kolesterola, jer su mrkvice izvor topivih vlakana - vrsta vlakana koja se također nalazi u zobi.

*Savjet:* Dodajte ribanu mrkvu u umak za tjesteninu te u tijesto za kolače.



# HRANA ZA ZDRAVO SRCE

## 17. BLITVA

Tamno zeleno lisnato povrće bogato kalijem i magnezijem, mineralima koji pomažu u kontroli krvnog tlaka. Također ćete iz blitve dobiti prehrambena vlakna, vitamin A i antioksidanse lutein i zeaksantin.  
*Savjet:* Poslužite je uz jela s roštilja ili kao prilog ribi. Pripremite ju s maslinovim uljem i češnjakom; začinite začinskim biljem i paprom.



## 18. SVJEŽE ZAČINSKO BILJE

Svježe začinsko bilje može pomoći kako bi ostala hrana poticala zdravlje srca kada njime zamijenimo sol, šećer i trans masti. Ovo bilje, zajedno s orasima, bobičastim voće – čak i kavom - može biti dio prehrane za zdravo srce.  
*Činjenica:* ružmarin, kadulja, origano i timijan sadrže antioksidanse.



## 19. NARANČE

To slatko, sočno voće sadrži vlakno koje pomaže u borbi protiv kolesterola – pektin. Sadrži i kalij koji nam pomaže u kontroli krvnog tlaka. Medicinska istraživanja pokazuju da naranče mogu poboljšati funkciju krvnih žila i malo sniziti krvni tlak.  
*Činjenica:* Jedna srednja naranča ima oko 60 kilokalorija i 3 grama vlakana.



## 20. TAMNA ČOKOLADA

Tamna čokolada (za razliku od mliječne ili bijele čokolade) sadrži zdrave flavonoide slične onima u čaju, crnom vinu, voću i povrću. Istraživanja su pokazala da tamna čokolada može poboljšati protok krvnih stanica i razinu šećera u krvi te osjetljivost na inzulin – kako bi se smanjio rizik od dijabetesa.  
*Ali* - čokoladni bomboni sadrže puno zasićenih masnoća i šećera, pa uživajte u malim porcijama tamne čokolade.



# HRANA ZA ZDRAVO SRCE

---

## 21. AVOKADO

Ovo tropsko voće bogato je oleinskom i linolenskom kiselinom, koje su učinkovite u smanjenju LDL kolesterola; dok istovremeno povećavaju razinu HDL kolesterola.

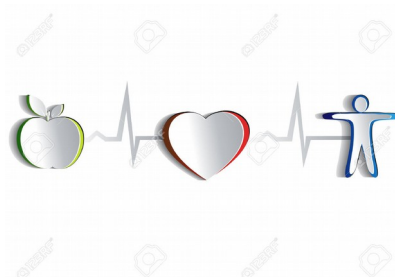
Također obiluje kalijem i folnom kiselinom koje reguliraju krvni tlak, štite kardiovaskularni sustav.

Savjet: koristite avokado kao namaz (pomiješan s maslinovim uljem i sokom od limuna) ili dodajte kockice avokada u salate.



**Izvor:**

<http://www.webmd.com/heart-disease/ss/slideshow-foods-to-save-your-heart>





# HRANA ZA ZDRAVO SRCE

---



Dijetetika "NPBP"