ZDROWE SERCE DLA SENIORA

Dieta przy chorobach serca i wysokim cholesterolu



Sprawdzone przepisy i plan żywieniowy

Spis treści

O autorce

Słowo wstępne od Ali

Co naprawdę szkodzi sercu?

Cholesterol — dobry i zły w prostych słowach

Tłuszcze — które jeść, których unikać

Kwasy omega-3 — najlepsze źródła dla seniora

Co jeść dla zdrowego serca — TOP 20 produktów

Czego unikać — tłuszcze trans, przetwory i ich zamienniki

Dieta śródziemnomorska dla seniora — jak wdrożyć w Polsce

21-dniowy plan żywienia dla serca — 3 warianty

Przepisy "sercowe"

Styl życia — ruch, stres, sen

FAQ — 10 pytań o serce i dietę

Podsumowanie

Dalsze kroki

Ważna informacja

O autorce

Alicja Wardzała jest dyplomowaną dietetyczką specjalizującą się w żywieniu osób 60+. Pracuje z seniorami, którzy chcą zadbać o swoje serce, poprawić wyniki lipidogramu i cieszyć się długowiecznością w dobrym zdrowiu. Wie, że dieta to jeden z najsilniejszych czynników modyfikowalnych w chorobach układu krążenia — i że nigdy nie jest za późno na zmiany, które serce odczuwa. DietaSeniora.pl to miejsce, gdzie wiedza naukowa przekłada się na codzienne, smaczne jedzenie.

ROZDZIAŁ 5

Co jeść dla zdrowego serca — TOP 20 produktów

1. Łosoś i inne tłuste ryby

Bogactwo omega-3, witaminy D i białka. Spożywaj 2-3 razy w tygodniu.

2. Oliwa z oliwek extra virgin

Tłuszcz jednonienasycony + antyoksydanty (polifenole). 2-3 łyżki dziennie.

3. Orzechy włoskie

Najlepszy orzech dla serca — ALA, witamina E, arginina (poprawia elastyczność naczyń). Garść (30 g) dziennie.

4. Migdały

Witamina E, magnez, jednonienasycone tłuszcze. Badanie wykazało, że codzienne spożycie 43 g migdałów obniża LDL o 4,4% przy jednoczesnym utrzymaniu HDL.

5. Awokado

Bogate w potas (obniża ciśnienie), jednonienasycone tłuszcze i błonnik. Pół awokado dziennie to bezpieczna porcja.

6. Jagody (borówki, czarne jagody, maliny, truskawki)

Antocyjany w jagodach zmniejszają utlenianie LDL (utleniony LDL jest szczególnie groźny dla naczyń) i obniżają ciśnienie. Badanie wykazało, że 1 porcja borówek dziennie obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o 15%.

7. Ciemnozielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, rukola)

ROZDZIAŁ 8

21-dniowy plan żywienia dla serca — 3 warianty

W tym rozdziale znajdziesz nie jeden, a trzy kompletne 7-dniowe plany żywienia. Każdy wariant jest inny — dzięki temu możesz wybrać ten, który najlepiej pasuje do Twojego stylu życia, gustu i portfela. Możesz też je naprzemiennie stosować: tydzień pierwszy — Wariant A, tydzień drugi — Wariant B, tydzień trzeci — Wariant C. To daje Ci pełne 21 dni urozmaiconych posiłków.

Wspólne zasady wszystkich wariantów:

- Kaloryczność: ok. 1600-1800 kcal dziennie
- Sód: poniżej 2000 mg dziennie (bez dosalania!)
- Tłuszcze: 25-35% kalorii — głównie jednonienasycone i wielonienasycone
- Błonnik: 25-35 g dziennie
- Omega-3: minimum 1 porcja ryby co 2 dni
- Codziennie: garść orzechów, łyżka siemienia lnianego, łyżka oliwy z oliwek, porcja warzyw ciemnozielonych

WARIANT A

Przepis 1: Łosoś pieczony z warzywami i cytryną



Czas: 35 minut | Porcje: 2

Składniki:

- 2 filety z łososia (po 150 g)
- 1 cukinia pokrojona w półkola
- 1 papryka czerwona w paski
- 200 g pomidorków cherry
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z cytryny, oregano, tymianek, pieprz
- Garść świeżego koperku

Przygotowanie:

Nagrzej piekarnik do 190°C. Na blaszce ułóż warzywa, skrop łyżką oliwy, dodaj czosnek. W centrum połóż filety łososia. Skrop drugą łyżką oliwy i sokiem z cytryny. Posyp ziołami. Piecz 25 minut. Na koniec posyp koperkiem.

Wskazówka Ali: Łosoś to absolutny numer jeden w diecie kardioprotekcyjnej — dwie porcje tygodniowo dostarczają tyle kwasów omega-3 EPA i DHA, ile potrzebuje serce, żeby obniżyć triglicerydy i zmniejszyć stan zapalny w naczyniach. Jeśli świeży łosoś jest za drogi, mrożony jest równie wartościowy — nie traci omega-3 podczas mrożenia.

Wartość odżywcza: Jedna porcja = ok. 2000 mg omega-3 EPA+DHA.

Przepis 2: Owsianka z borówkami i orzechami (śniadanie dla serca)



Czas: 10 minut | Porcje: 1

Składniki:

- 40 g płatków owsianych górskich (górskie = więcej beta-glukanu!)
- 250 ml mleka 1% lub napoju owsianego niesłodzonego
- Garść borówek (świeżych lub mrożonych)
- 5 orzechów włoskich (posiekanych)
- Łyżka mielonego siemienia lnianego
- Pół łyżeczki cynamonu
- Szczypta erytrytolu lub stewii (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Gotuj płatki na mleku 5 minut. Dodaj siemię i cynamon. Przełóż do miski, dodaj borówki i orzechy.

Wskazówka Ali: Beta-glukan z owsianki to jeden z niewielu składników, dla których EFSA (europejski urząd ds. żywności) oficjalnie zatwierdziła oświadczenie zdrowotne — 3 g dziennie obniża cholesterol LDL. Jedna porcja tej owsianki daje dokładnie tyle. Jedz ją codziennie przez 6 tygodni i zrób lipidogram — wyniki Cię pozytywnie zaskoczą.

Wartość odżywcza: 3 g beta-glukanu z owsianki + omega-3 z orzechów i siemienia + antyoksydanty z borówek = kompletna "tarcza kardioprotekcyjna" na śniadanie.