18 Ιανουαρίου 2016

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΥΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ.

Το υπερβάλλον σωματικό βάρος αυξάνει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων. Ενώ, αν έχετε ήδη μια καρδιακή νόσο, η διατήρηση ενός υγιούς βάρους θα πρέπει να αποτελεί σημαντικό μέρος του σχεδίου θεραπείας. Επίσης, το λίπος στην κοιλιά είναι ένας παράγοντας που αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης των καρδιαγγειακών παθήσεων και του διαβήτη.
Η American Heart Association (AHA) τονίζει ότι η απώλεια κιλών μπορεί να προστατέψει την καρδιά σας, ακόμα και αν έχετε ήδη πρόβλημα. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να καίτε περισσότερες θερμίδες από αυτές που λαμβάνετε. Μπορεί να ακούγεται απλό αλλά, αν έχετε παραπανίσια κιλά, δεν είναι τόσο εύκολο.
Υπάρχουν δύο κύριες αλλαγές στον τρόπο ζωής που μπορείτε να κάνετε για να χάσετε βάρος και να προστατέψετε την καρδιά σας: Να τρώτε λιγότερες θερμίδες από ό, τι συνηθίζετε και να καίτε περισσότερες θερμίδες από ό, τι τρώτε. Προκειμένου να χάσετε ένα κιλό την εβδομάδα με υγιή τρόπο, η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συστήνει μείωση κατά περίπου 500 θερμίδες ανά ημέρα.
Το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας (NIH) υποδηλώνει ότι η αύξηση της πρόσληψης των φρούτων και λαχανικών είναι μια από τις καλύτερες αλλαγές που μπορείτε να κάνετε, για να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιακής νόσου και να έχετε καλύτερη

διαχείριση του σωματικού βάρους. Η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) συνιστά την κατανάλωση τουλάχιστον 4,5 φλιτζάνια φρούτων και λαχανικών καθημερινά, συμπεριλαμβανομένων άφθονα σκούρο πράσινα, κόκκινα, πορτοκαλί και όσπρια όπως τα φασόλια και τα μπιζέλια.

Επίσης, είναι σημαντικό να μειώσετε τη πρόσληψη νατρίου. Άτομα ηλικίας 51 ετών και άνω και τα άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση θα πρέπει να περιορίζουν την πρόσληψη έως 2.000 χιλιοστόγραμμα ανά ημέρα. Επιπλέον, επιλέξτε τρόφιμα και ποτά χαμηλής περιεκτικότητας σε πρόσθετα σάκχαρα, όπως σακχαρόζη, γλυκόζη, σιρόπι καλαμποκιού. Και όταν βγαίνετε έξω για φαγητό να προτιμάτε πιάτα που είναι στον ατμό ή ψητά, αντί για τσιγαριστά ή τηγανιτά.

Όταν πρόκειται για την αποτελεσματική απώλεια βάρους, η σωστή διατροφή αποτελεί μόνο το ένα σκέλος. Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να χάσετε κιλά και να μειώσει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα και εγκεφαλικό επεισόδιο. Η AHA δίνει κάποιες γενικές κατευθυντήριες γραμμές, όπου στόχος σας πρέπει να είναι 30 λεπτά μέτριας έντασης αερόβιας σωματικής δραστηριότητας, όπως το ζωηρό περπάτημα, για πέντε ημέρες την εβδομάδα. Αν δεν έχετε ασκηθεί ποτέ ξανά, πρέπει να ξεκινήσετε αργά και σταδιακά και να δώσετε έμφαση στις αερόβιες ασκήσεις, γιατί βοηθάνε την καρδιά περισσότερο από ό,τι οι προπονήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Αν έχετε κάποια καρδιακή πάθηση, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα όρια σας και να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, πριν αρχίσετε κάποια σωματική δραστηριότητα.

Τέλος, μπορεί στην αρχή να είναι δύσκολο να τροποποιήσετε τον τρόπο ζωής σας, όμως όταν πετύχετε ένα υγιές βάρος, τα οφέλη που θα αποκομίσετε θα είναι πολλαπλά.

Πηγή: jenny.gr