

# SFATURI DESPRE ALIMENTAȚIA PACIENTULUI CU AFECȚIUNI CARDIACE

## PRÂNZ :

- spaghetti cu sos marinat și salată verde, cu o linguriță de ulei de măsline ;
- 1 felie de pâine integrală ;
- 1 măr ;
- 1 cană suc de struguri.

## CINĂ :

- 100 grame piept de pui la grătar cu legume fierte ;
- paste cu sos, fără multă sare ;
- 1 felie de pâine integrală ;
- 1 bucată tartă cu piersici ;
- 1/2 cană lapte degresat sau 1/2 cană suc de afine.

Printre regulile de aur ale dietei bolnavilor de inimă se numără :

- O dietă săracă în sare (sodiu) doza zilnică recomandată este mai mică de 3000 mg. / zi ;
- Eliminarea grăsimilor saturate și a colesterolului - 300 mg / zi sau mai puțin ;
- O dietă bogată în vitamine și antioxidanți ;
- O dietă bogată în potasiu și magneziu ;

Alimentele bogate în potasiu sunt : pepene galben, caise, struguri, pere, prune, kiwi, portocale, avocado, banane, smochine, roșii, dovleac, spanac, sparanghel, varză, țelie, carne, cartofi, fasole.

Alte surse de potasiu sunt laptele și produsele lactate, cerealele, semințele de floarea soarelui și de dovleac, alunele, nucile, cacao, ciocolata, carnea de pui și pește.

- Carnea consumată să fie friptă sau la grătar ;
- Consumul mai mare de fructe, legume și produse lactate ;
- Eliminarea din consum a sucurilor acidulate ;
- Apa plată asigură o hidratare corespunzătoare a organismului ;
- Înlocuirea sosurilor folosite pentru salate cu o linguriță cu ulei de măsline !

, Q V W L W X W X O  
8 U J H Q S H Q W U X  
% R O L  
& D U G L R Y D V F X O D U H  
ú L 7 U D Q V S O D Q W  
7 v U J X 0 X U H



## ACTIVITATEA FIZICĂ COMPONENTĂ ESEŢIALĂ ÎN BOLILE CARDIOVASCULARE

*Lipsa activităţii fizice nu numai că favorizează depunerea grăsimilor dar contribuie şi la înmulţirea factorilor de risc privind atacurile de inimă şi accidentele vasculare cerebrale (A.V.C.). Un program de mişcare ar trebui să cuprindă un set de exerciţii moderate, executate zi de zi.*

### Cel mai greu test pentru hipertensivi - eliminarea sării din alimentaţie

- Renunţă la sare când găteşti şi înlocuieşte-o cu ierburi şi diferite condimente pentru a da gust plăcut mâncării.
- Evită alimentele bogate în sare: cartofi prăjiţi, produse de tip "fast-food", produse de patiserie, carnea de porc, conserve, mezeluri, etc..
- Alege fructele şi legumele proaspete, nu congelate.
- Înlocuieşte chips-urile şi alunele sărate cu fructe proaspete şi legume "ronţăitoare" (morcovi, ardei kapia, gogoşari) sau optează pentru alune nesărate.
- Evită să adaugi sare şi legume conservate meselor pe care le prepari acasă.
- Alege lactate şi brânzeturi cu un conţinut scăzut de grăsimi.

Printre recomandările pe care le puteţi urma în timpul acestei diete sunt :

- mâncaţi mese mici, de mai multe ori pe zi ;
- nu mâncaţi cu 2 ore înainte de a merge la culcare ;
- beţi lichidele încet pe parcursul zilei
- mestecaţi mâncarea încet si bine ;
- nu fumaţi !!

*As.med.pr. licenţiat în dietetică  
Popşor Ioan Gavril*

### **Un exemplu de meniu pentru o zi, pentru bolnavii cu afecţiuni cardiovasculare**

#### MICUL DEJUN :

- 1 / 2 cană suc de portocale ;
- 1 cană fulgi de ovăz ;
- 1 cană lapte degresat ;
- 2 felii de pâine integral ;
- 1 linguriţă de zahăr ;
- 1 banană.