

Dieta dla serca



ebook z przepisami

**CENTRUM
MEDYCZNE**



W ciągu całego życia Twoje serce kurczy się ponad 2,5 miliarda razy. Przepompowuje ponad 170 milionów litrów krwi. Te liczby robią wrażenie. Więc chyba warto o nie dbać?

Choroby serca stanowią nadal jedną z głównych przyczyn zgonów w Polsce. Ryzyko występowania chorób układu sercowo-naczyniowego można minimalizować poprzez modyfikację stylu życia, czyli m. in. poprzez wdrożenie aktywności fizycznej i zdrowej diety. Te kilka propozycji posiłków to pierwszy krok do zrobienia czegoś dobrego dla Twojego serca.



Sałatka Caprese

Składniki na 5 porcji

- 2 duże pomidory
- 2 kulki mozzarelli light
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- świeża bazylia
- suszone oregano
- sól, pieprz

Wykonanie

Pomidory umyj i pokrój w plastry. Otwórz mozzarellę odlej zalewę i pokrój w plastry. Na talerzu ułóż na przemian pomidory i mozzarellę. W naczyniu wymieszaj oliwę z oliwek oraz przyprawy i polej nimi mozzarellę i pomidory. Sałatkę udekoruj świeżymi listkami bazylii.



Korzyści dla serca: Oliwa z oliwek stanowi główny filar diety śródziemnomorskiej. Co najważniejsze - głównie spożywana jest surowo m.in. do sałatek lub pieczywa. Stanowi cenne źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wpływają pozytywnie na wartości cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL. Mozzarella light to dobry zamiennik dla typowych serów tłustych i sera żółtego. Dla przykładu 100 g mozzarelli light posiada około 135 kalorii, natomiast ser tłusty Gouda dostarcza aż 375 kcal w 100 g. Sałatkę wzbogacają pomidory, wpisujące się w pulę 500 g warzyw, które powinniśmy spożywać każdego dnia.



Salatka z tuńczykiem i awokado

Składniki na 2 porcje

- 1 dojrzałe awokado
- 2 garści roszponki
- 125 g mozzarelli light
- 100 g tuńczyka w sosie własnym
- 1/2 małej cebuli
- 10 zielonych oliwek
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól
- świeżo mielony pieprz
- szczypiorek
- świeże oregano lub rzeżucha do posypania



Wykonanie

Awokado umyj, przekrój na pół, usuń pestkę, wydrąż miąższ łyżką i pokrój w kostkę. W salaterce wyłóż roszponkę i kawałki awokado. Mozzarellę odcedź z zalewy, pokrój w kawałki i ułóż na sałatce. Na górę wyłóż odcedzonego tuńczyka i posiekaną w plasterki cebulę. Oliwki przekrój na połówki i posyp nimi sałatkę. Sałatkę skrop oliwą i przypraw szczypłą soli i świeżo zmielonym pieprzem. Wierzch sałatki możesz posypać szczypiorkiem, oregano lub rzeżuchą. Sałatkę możesz podawać z bagietką, ciabattą lub razowym chlebem (mogą być w formie tostów).



Korzyści dla serca: Tuńczyk stanowi stosunkowo przystępną i wygodną propozycję ryby w jadłospisie. Nie zapominajmy, że ryby powinny pojawiać się w naszym jadłospisie przynajmniej 2 razy tygodniu. Mięso z ryb jest szczególnie cenione w profilaktyce chorób układu sercowo naczyniowego ze względu na zawartość cennych kwasów tłuszczowych omega 3 oraz pełnowartościowego białka. Awokado w sałatce stanowi dobre źródło kwasów tłuszczowych wpływających pozytywnie na gospodarkę lipidową organizmu. Dodatkowo wraz z roszponką stanowi źródło błonnika pokarmowego i substancji przeciwutleniających takich jak witaminy A, C i E oraz polifenoli – pomocnych w obniżaniu ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych m.in. otyłości, cukrzycy i nadciśnienia tętniczego.

Curry z ciecierzycy

Składniki na 4 porcje

- 1 szklanka suchej ciecierzycy lub konserwowej
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 cebula
- 1 łyżka startego imbiru
- 1/2 łyżki startego czosnku
- 2 nasiona kardamonu
- 1 łyżka mielonego kuminu
- 1 łyżka kurkumy
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka kolendry
- 1 łyżka słodkiej i ostrej papryki
- 2 pomidory
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego (passaty)
- 150 ml mleka kokosowego + do podania
- świeża kolendra

Wykonanie

Możesz użyć ciecierzycy konserwowej lub przygotować suchą ciecierzycę. Przygotowanie suchej ciecierzycy: dzień wcześniej namocz suchą ciecierzycę w zimnej wodzie: najpierw ją opłucz na sitku pod bieżącą wodą, następnie włóż do garnka, wlej 3 szklanki zimnej wody i odstaw na noc do namoczenia. Nie wylewaj wody z moczenia ciecierzycy. Całość zagotuj z dodatkiem szczypty soli. Przykryj, zmniejsz ogień i gotuj do miękkości przez półtorej godziny. Nie wylewaj zalewy.

W szerokim garnku na 1 łyżce oleju zeszklij obraną i pokrojoną w kostkę cebulę. Dopraw ją solą, dodaj imbir, czosnek i smaż około 2 minuty aż zaczną się rumienić. Do cebuli dodaj przyprawy: wyłuskane ziarenka kardamonu, kumin, kurkumę, cynamon, kolendrę, słodką i ostrą paprykę. Całość chwilę podsmaż. Dodać przyprawy: wyłuskane ziarenka z łusek kardamonu, mielony kumin, kurkumę, cynamon, kolendrę, słodką i ostrą paprykę i chwilę razem podsmażyć. Obierz pomidory i pokrój w kostkę, wsyp je do garnka i dodaj przecier pomidorowy, dodaj szczyptę soli i gotuj przez około 7 minut. Do garnka dodaj ciecierzycę z zalewą, 0,5 szklanki wrzątku i całość zagotuj. Całość gotuj przez około 25 minut, na niewielkim ogniu, co jakiś czas mieszając. Mleko kokosowe połącz w misce z kilkoma łyżkami ciepłej wody, dodaj kilka łyżek wywaru i wymieszaj. Mleko przelej do garnka z curry energicznie mieszając. Całość gotuj jeszcze około 15 minut, do momentu lekkiego zagęszczenia. Curry podawaj z ryżem, kleksem mleka kokosowego i świeżą kolendrą. Curry możesz podać z brązowym ryżem długoziarnistym ugotowanym w osolonej wodzie z dodatkiem nasiona kardamonu, 1/2 łyżeczki kurkumy i 1/3 łyżeczki cynamonu.



Pieczone bataty z ciecierzycą, szpinakiem i fetą

Składniki na 2 porcje

- 2 małe bataty
- 1 ząbek czosnku
- 150 g ciecierzycy konserwowej
- oliwa z oliwek
- 80 g szpinaku
- 100 g fety
- 2 łyżki krojonych pomidorów z puszki lub 1/2 świeżego pomidora
- papryczka chili
- sól
- pieprz
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego,
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano,
- 1/2 łyżeczki czerwonej papryki słodkiej,
- 1/3 łyżeczki - ostrej papryki
- 1/3 wędzonej papryki
- świeża kolendra
- 1 kubek jogurtu naturalnego



Wykonanie

Nagrzewaj piekarnik do 200°C. Bataty umyj, przekrój na połówki, i ułóż na blasze rozcięciem do góry i ponacinaj miąższ. Częstki bakłażana dopraw szczyptą soli, pieprzem i skrop oliwą z oliwek. Piecz w piekarniku przez około 45 minut, do uzyskania miękkiego miąższu. W trakcie pieczenia przygotuj farsz. Czosnek podsmaż na patelni na łyżce oliwy, dodaj odcedzoną ciecierzycę oraz kmin, oregano i paprykę w proszku. Podsmażaj około 2 minuty. Następnie na patelni dodaj opłukany szpinak. Całość wymieszaj. Dodaj pomidory z puszki i całość gotuj około 2 minuty. Upieczone bataty wyjmij z piekarnika, który następnie ustaw na funkcję grilla i temperaturę około 230°C. Połowę miąższu z batatów przełóż do nadzienia na patelni. Całość podgrzej mieszając przez około 2 minuty. Gotowy farsz przełóż do batatów, górę posyp pokrojoną fetą i papryczką chili. Zapiekaj w piekarniku przez około 5-10 minut. Po upieczeniu podawaj ze świeżą kolendrą i jogurtem naturalnym.



Korzyści dla serca: Wspólnym mianownikiem tych dwóch propozycji obiadów są strączki, które powinny znajdować się w Naszych jadłospisach. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że stanowią alternatywę dla mięsa, którego nie powinniśmy nadużywać w Naszej diecie. Strączki stanowią źródło białka oraz cennych składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Nie dość, że są tanie, to pomagają w szybkim urozmaiceniu diety. Ich regularne spożycie pozwala na obniżenie wystąpienia ryzyka cukrzycy i nadciśnienia tętniczego oraz wielu innych chorób dietozależnych. Staraj się kupować ciecierzycę, soję, fasolę, możesz kupić gotowe pasty na bazie strączków lub typowy hummus, który świetnie sprawdzi się jako pasta do kanapek, czy przekąska z warzywami. Serce ci za to podziękuje!

Ciasteczka owsiane z bananem

Składniki (12 ciasteczek)

- 1,5 szklanki płatków owsianych pełnoziarnistych
- 1 dojrzały banan
- 1 jajo kurze
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka masła
- 2 garście daktyli
- łyżeczka kakao

Wykonanie

Do miski wsyp płatki owsiane, drobno pokrojone daktyle, mąkę pszenną i kakao. Wymieszaj składniki, następnie wbij do nich jedno jajko, dodaj rozgniecionego widelcem banana i łyżkę masła. Całość dokładnie wymieszaj. Blaszkę do piekarnika wyłóż papierem do pieczenia. Z powstałego ciasta formuj kulki wielkości orzecha włoskiego, następnie spłaszcz je i wyłóż na papierze. Ciastka piecz w temperaturze 180°C przez około 15-20 minut.



Korzyści dla serca: Płatki owsiane stanowią źródło Beta-glukanu czyli frakcji rozpuszczalnej błonnika pokarmowego. Substancja ta wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu LDL oraz pomaga w kontrolowaniu glikemii. Takie ciastka owsiane domowej roboty stanowią przystępniejszą formę słodkiej przekąski bo zbilansowanym posiłku.

Czekoladowy deser z wiśniami i orzechami

Składniki (4 porcje)

- 4 sztuki skyru naturalnego
- 4 łyżki orzechów laskowych
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki miodu
- 300 g wiśni mrożonych
- 2 łyżki orzechów włoskich



Wykonanie

Wiśnie rozmroź. Skyr przelóż do miski, dodaj kakao, połowę posiekanych orzechów i miód, dokładnie wymieszaj. Nałóż do szklanek. Na górę dodaj porcję wiśni i resztę orzechów.



Korzyści dla serca: Podstawę deseru stanowi skyr naturalny. Jest to jogurt typu islandzkiego, bez dodatku tłuszczu, ze sporą ilością białka. Taki deser stanowi więc źródło białka i wapnia, które wpływają pozytywnie na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, tak jak inne produkty nabiałowe np. kefir i maślanka. Orzechy w deserze stanowią źródło m.in. kwasów tłuszczowych omega 3, które działają ochronnie na układ sercowo-naczyniowy i zmniejszają ryzyko zawału serca i udarów. Razem z kakao stanowią również źródło magnezu, potasu i innych pierwiastków wspierających pracę serca i obniżających ciśnienie tętnicze krwi.



#dajemyserce



Fundacja
Medyk dla Zdrowia



Olimp Labs

FIBRAIN



SAFRAN

sanofi



ERBUD
INTERNATIONAL



Elektromontaż
Rzeszów SA



Poradnia dietetyczna CM Medyk



mgr Agnieszka Momora
dietetyk kliniczny



mgr Mateusz Szałajko
dietetyk kliniczny



mgr Małgorzata Soroń
dietetyk kliniczny

Umów się na wizytę!

☎ 17 865 20 02