„Środa z Profilaktyką” – dieta dla zdrowego serca

„Środa z Profilaktyką” – dieta dla zdrowego serca

Data publikacji
17.04.2024 14:07

Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z wpływem zdrowego odżywiania na kondycję serca.

Od codziennego sposobu odżywiania się zależy funkcjonowanie naszego organizmu. Jeżeli jemy niewłaściwie zbilansowane posiłki, to zwiększamy ryzyko rozwinięcia się schorzeń dietozależnych. Są to choroby spowodowane nieprawidłowym odżywianiem, takie jak np. choroby: dermatologiczne, układu krążenia, cukrzyca typu 2.

Dieta stanowi istotny element profilaktyki, a także leczenia większości chorób.

Dbanie o zdrowy styl życia może zapobiec wielu przypadkom choroby wieńcowej, udarom niedokrwiennym, nagłym zgonom sercowym, przedwczesnym zgonom związanym z chorobami serca.

Korzyści dla funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego, wynikające z prawidłowo skomponowanej diety, obejmują mniejsze ryzyko nadciśnienia, otyłości, stanów zapalnych i insulinooporności.

Badania wykazują, że dieta oparta na produktach roślinnych wiąże się z korzystniejszym działaniem na zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Diety zawierające duże ilości warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pełnoziarnistych produktów zbożowych i orzechów zawierają składniki ochronne, zmniejszające ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Są również niskokaloryczne i pozbawione składników, które zwiększają to ryzyko, w tym tłuszczów nasyconych i dodanego cukru.

Więcej informacji w materiale edukacyjnym przygotowanym przez NFZ.

Źródło: https://nfz-bydgoszcz.pl/artykul/54/14436/sroda-z-profilaktyka-dieta-dla-zdrowego-serca-w-k-p-ow-nfz-w-bydgoszczy-17-04-2024 oraz https://diety.nfz.gov.pl/zdrowe-nawyki/to-jest-fakt-zdrowie-zalezy-od-diety?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR1I0JoUUIP3n1mhZ-AqbdNHjTIGa9zVAnXxqwS-fh2j5hBtMz-NhXnAlgE_aem_ATsMZIx6uAgxUBKNI_W_80-ThhbgMlpeNGmtVLk5kiKKBejQHJ5kz-i8dD3CS7HwiAzTxaBKNJYSFoq1Hl2Gwduz
Grafika: https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/pokrojone-warzywa-na-bialym-talerzu-ceramicznym-5966434/

- PDF
- Drukuj
-

- Share

- Więcej aktualności
- Archiwum aktualności