**Πώς η διατροφή μπορεί να μειώσει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο; δοκιμάστε το!**

Ποιο νομίζεται ότι είναι αυτή τη στιγμή ο δεύτερος πιο σημαντικός παράγοντας πρόωρου θανάτου στον κόσμο; : Ρύπανση;, λομώξεις;, ατυχήματα?... ΟΧΙ: ο δεύτερος παράγοντας είναι η ακατάλληλη διατροφή (λόγω υπερβολής)! Και το πρώτο: υπέρταση (περισσότερες πληροφορίες σε αυτόν τον σύνδεσμο).

Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του σώματος και για την πρόληψη ασθενειών όπως η υπέρταση, αλλά και άλλων που σχετίζονται στενά με αυτήν, όπως η παχυσαρκία, το αυξημένο σάκχαρο στο αίμα (διαβήτης), τα αυξημένα επιβλαβή λίπη του αίματος ή το λιπώδες ήπαρ ... Και όλες αυτές οι ασθένειες μπορούν να εμφανιστούν κατά την παιδική ηλικία!

Και τι είναι η υγιεινή διατροφή σύμφωνα με την επιστήμη;

Για να μάθετε να τρώτε με υγιεινό τρόπο, δεν χρειάζεται να είστε ειδικός στη διατροφή. Το σημαντικό είναι ότι το στυλ ή το πρότυπο διατροφής να είναι κατάλληλο για τα ανθρώπινα όντα. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι υγιεινής διατροφής, οι οποίοι είναι προσαρμοσμένοι στα έθιμα κάθε περιοχής στον κόσμο: Το Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο, η διατροφή του Ατλαντικού, η δίαιτα DASH, η Σκανδιναβική διατροφή... αλλά όλα αυτά έχουν μια σειρά από κοινά χαρακτηριστικά, τα οποία αντικατοπτρίζονται πολύ καλά από αυτό που είναι γνωστό ως το ΥΓΕΙΝΟ ΠΙΑΤΟ ΤΟΥ HARVARD. Το πρότυπο διατροφής που αντιπροσωπεύει το ΥΓΕΙΝΟ ΠΙΑΤΟ ΤΟΥ HARVARD είναι αυτό που συστήνεται από τους περισσότερους διεθνείς οδηγούς διατροφής και αυτό που έχει περισσότερες ενδείξεις αποτελεσματικότητας κατά της πρόληψης καρδιαγγειακών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένης της υπέρτασης.

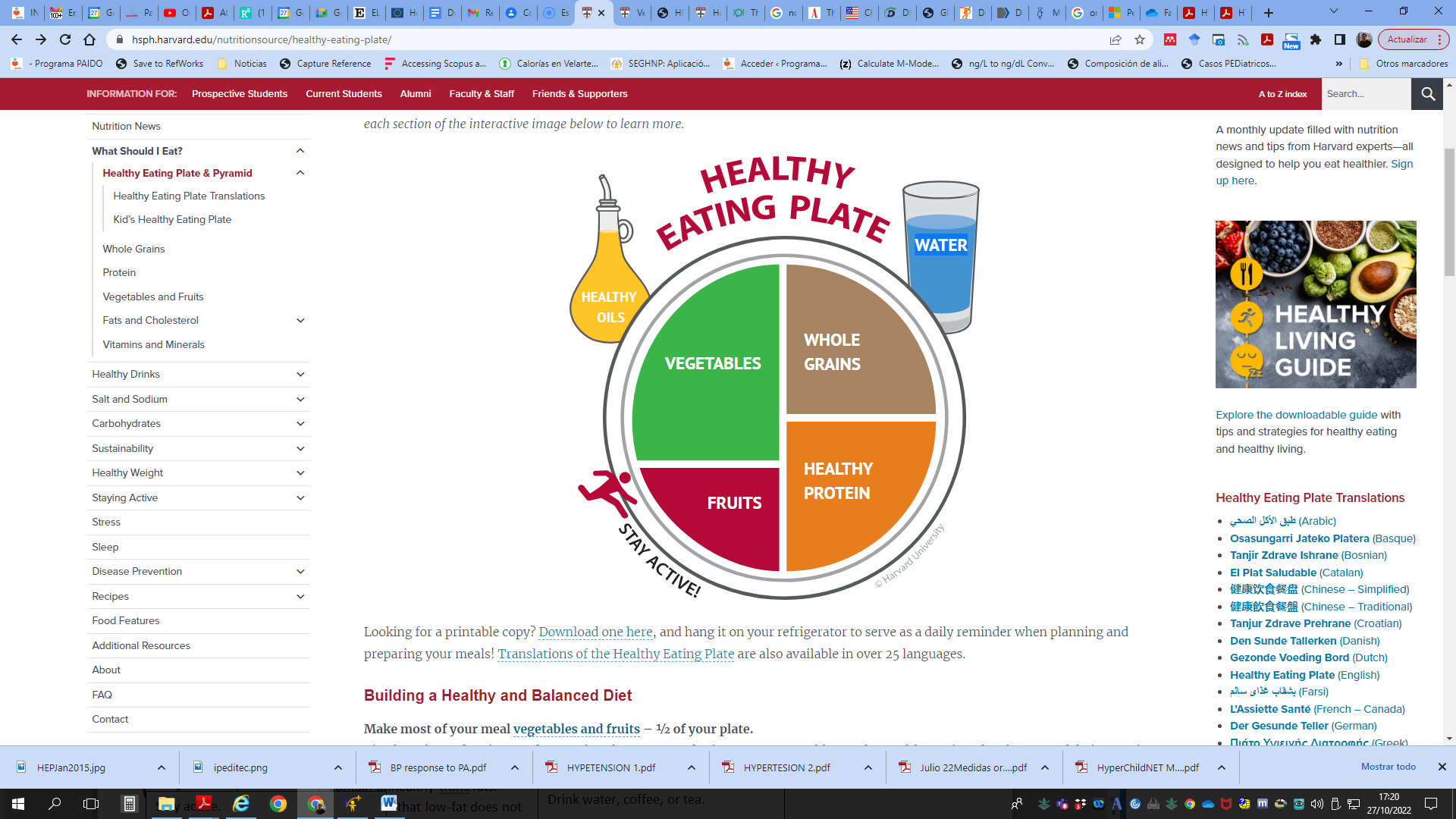
Θέλετε να βελτιώσετε σημαντικά την υγεία σας και την υγεία της οικογένειάς σας μέσω του φαγητού;

Γυρίστε αυτή τη σελίδα και ανακαλύψτε τι είναι το ΥΓΕΙΝΟ ΠΙΑΤΟ ΤΟΥ HARVARD.

**Χτίζοντας μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή**

Φτιάξτε περισσότερα λαχανικά και φρούτα sto γεύμα σας – το 1/2 του πιάτου σας.

Στοχεύστε στο χρώμα και την ποικιλία και θυμηθείτε ότι οι πατάτες δεν υπολογίζονται ως λαχανικά στο πιάτο υγιεινής διατροφής λόγω της αρνητικής επίδρασής τους στο σάκχαρο του αίματος.



Διαλέξτε δημητριακά ολικής αλέσεως - το 1/4 του πιάτου σας.

Τα ολόκληρα και άθικτα δημητριακά - ολικής αλέσεως, το κριθάρι, τα μούρα σιταριού, η κινόα, η βρώμη, το καστανό ρύζι και τα τρόφιμα που παρασκευάζονται με αυτά, όπως τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως - έχουν ηπιότερη επίδραση στο σάκχαρο του αίματος και την ινσουλίνη από το λευκό ψωμί, το λευκό ρύζι και τα άλλα εξευγενισμένα δημητριακά.

Νερό

Υγιεινά έλαια

Υγιεινή πρωτείνη

Φρούτα

Λαχανικά

Ολόκληρα και άθικτα δημητριακά

Υγιή φυτικά έλαια – με μέτρο.

Επιλέξτε υγιεινά φυτικά έλαια όπως ελιά, canola, σόγια, καλαμπόκι, ηλίανθος, φιστίκι και άλλα και αποφύγετε τα μερικώς υδρογονωμένα έλαια, τα οποία περιέχουν ανθυγιεινά τρανς λιπαρά. Θυμηθείτε ότι η χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά δεν σημαίνει "υγιής".

Πιείτε νερό, καφέ ή τσάι.

Παραλείψτε τα ζαχαρούχα ποτά, περιορίστε το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα σε μία έως δύο μερίδες την ημέρα και περιορίστε το χυμό σε ένα μικρό ποτήρι την ημέρα.

Η δύναμη της πρωτεΐνης - 1/4 του πιάτου σας.

Τα ψάρια, τα πουλερικά, τα φασόλια και οι ξηροί καρποί είναι όλες οι υγιεινές, οι ευέλικτες πηγές πρωτεΐνης - μπορούν να αναμιχθούν σε σαλάτες και να συνδυαστούν καλά με λαχανικά σε ένα πιάτο. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και αποφύγετε τα επεξεργασμένα κρέατα όπως το μπέικον και το λουκάνικο.

Μείνετε δραστήριοι.: Η κόκκινη φιγούρα που διατρέχει το σουπλά του πιάτου υγιεινής διατροφής είναι μια υπενθύμιση ότι το να παραμείνετε δραστήριοι είναι επίσης σημαντικό για τον έλεγχο του βάρους.