

Janja Strašek

PREHRANA PRI SRČNO-ŽILNIH BOLEZNI

Za ohranjanje in krepitev zdravja je potrebna zdrava-varovalna prehrana in zdrav način življenja. Ta vključuje uravnoteženo prehrano, ki preprečuje nastanek raznih deficitarnih bolezni, ki nastanejo zaradi pomanjkanja nekaterih hranilnih snovi v dnevni prehrani in varuje pred boleznimi, kot so npr. bolezni srca in žilja, sladkorna bolezen, debelost... . Varovalna prehrana vsebuje manj maščob, zlasti nasičenih (maščob živalskega izvora), sladkorja in soli, oziroma več zaščitnih snovi: vlaknin, vitaminov, rudnin in vode.

Pomemben del zdrave prehrane je tudi njena priprava, ki ne sme vsebovati zdravju škodljivih snovi, ki so ponavadi posledica intenzivne pridelave hrane (pesticidi, gnojila) in nepravilne termične priprave hrane (nastanek toksičnih snovi, prostih radikalov...).

Uravnotežena prehrana se ne nanaša na populacijo, temveč na posameznika, zato tu ni obrazca. Priporočila za oskrbo s hranljivimi snovmi so le nepogrešljivo ogrodje uravnotežene prehrane. Ne moremo se jih slepo držati, upoštevati je treba še vrsto drugih zakonitosti, ki vplivajo na izkoristek hranljivih snovi in na hranitvene potrebe človeka.

Če povemo čisto preprosto:

»Prisluhni svojemu telesu, lahko ti pove, kaj potrebuješ za boljše zdravje!«

S pestrostjo v izboru živil, pravilnim razmerjem med njimi in upoštevanjem individualnosti bomo poskrbeli za trajnost zdravega načina prehranjevanja.

Krepimo zdravje z zdravo prehrano in gibanjem

Po priporočilih SZO (svetovna zdravstvena organizacija) je zdrava prehrana tisti del zdravega načina življenja, ki človeka krepí, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delavno storilnost. Bistvo je v ravnotežju med vnosom in porabo. Poleg tega redna telesna aktivnost vpliva na telesno zmogljivost in gibljivost ter zmanjša dejavnike tveganja za nastanek bolezni.

Prehrana pri bolezni srca in ožilja

Zdrava prehrana lahko vpliva na več dejavnikov hkrati: na zmanjšanje telesne teže, znižanje krvnega tlaka, znižanje maščob v krvi in vzdrževanje normalne ravni sladkorja v krvi. Hrana naj bo raznolika, energetska vrednost naj bo taka, da dosežemo idealno telesno težo, dnevno naj bo tri do pet obrokov. Priporočamo veliko sadja in zelenjave, polnozrnat kruh in žitarice ter pusto meso in ribe. V hrani naj maščobe predstavljajo manj kot 30% energetske vrednosti. Nasičene maščobe naj predstavljajomanj kot eno tretino vseh maščob. Holesterola smemo zaužiti največ 300 mg na dan. To pomeni, da moramo maščobe omejiti, uživati posneto mleko z 0,5 ali 1,6% maščobe, mlečne izdelke, ki vsebujejo manj maščobe (jogurt, sir in skuta z najmanjšim odstotkom maščob). Živalske maščobe nadomestimo z rastlinskimi. Najbolje, da uporabljamo olivno olje. Opustimo svinjsko mast, omejimo uporabo jajčnih rumenjakov.

Prehrana pri bolezni žil

Krčne žile ne moremo zdraviti s hrano, lahko preprečimo njihov nastanek. Naravne aktivne snovi, ki preprečujejo nastanek krčnih žil so:

- Adenozin, ki zavira encime, ki v normalnih pogojih povzročajo, da se fibilin strdi. Posebno učinkovita pri tem je melona, ki premore adenozinsko mešanico in so številne raziskave pokazale, da lahko zniža raven strjevalnih snovi v krvi na nenevarne vrednosti.

- Sulfidi podpirajo fibrinolizo v telesu. To pomeni, da pomagajo pri razgradnji fibrilina. Najučinkovitejši sulfid je ajoen iz česna. Njegova učinkovitost je boljša od aspirina, saj je brez stranskih učinkov.
- Ingver vsebuje gingerol in flavonoide. Gingerol razgrajuje fibrilin, flavonoidi pa krepijo stene ven in varujejo askorbinsko kislino, pomemben žilni vitamin, pred napadom prostih radikalov.
- Učinkovite naravne flavonoide najdemo v brokolih, grenivki, rdeči pesi, ohrovtu, čebuli in limonah.
- Vitamin C je neke vrste lepilo, ki omogoča venam, da lahko popravijo svoje poškodbe, ne da bi se im ob tem poslabšala njihova elastičnost. Potrebe po vitaminu C so nekoliko višje kot običajno in to 150 mg/dan, kar ustreza 100 g črnega ribeza ali dvema kivijema.
- Cink in baker tvorita v opornem tkivu ven pomembne snovi. Ugodno sestavo obeh mikroelementov najdemo v pšeničnih kalčkih, stročnicah, grenivki, kakavu in orehih. Na prvem mestu so pa ostrige.
- Lizin in prolin, ti dve aminokislini delujeta kot naravni »teflonski« substanci. Prilepita se na nevarne maščobne delce v krvi in povečujeta njihovo gladkost ter s tem preprečujeta, da bi se delci nalagali na stene, obstoječe obloge pa zmanjšujeta.
- Magnezij, ta rudninska snov sprosti gladko mišičje v arterijskih stenah, zaradi česar ostanejo žile elastične, krvni tlak pa nizek.

Dober kompromis – manj maščob in več naravnih aktivnih snovi.

Kako razdelimo hranilne snovi?

Hranilne snovi zagotavljajo telesu potrebno energijo, gradijo nove celice in obnavljajo tkiva. So zaščita pred okužbami in pospešujejo kemijske reakcije.

Delimo jih na:

1. Hranilne snovi, ki nas oskrbujejo z energijo
 - ogljikovi hidrati (več kot 50% na dan)*
 - maščobe (do 30% na dan pri lahkem ali srednje težkem delu)*
 - beljakovine (od 8 do 10% na dan)*
2. Hranilne snovi, ki nas ščitijo pred okužbami
 - vitamini
3. Hranilne snovi, ki gradijo celice in pospešujejo kemične reakcije
 - mineralne snovi

* priporočene referenčne vrednosti za odraslo osebo na dan (Ministrstvo za zdravje 2004):

Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati povečajo raven glukoze v krvi po obroku. Največ jih vsebujejo škrobna živila (kruh, testenine, riž, kaše), stročnice in sadje. Nekaj jih je tudi v mleku, manjše količine pa tudi v nekateri zelenjavi. Priporočljivo je uživati tista živila, ki krvni sladkor bistveno ne dvignejo. To so živila, ki vsebujejo veliko prehranskih vlaknin (zelenjava, sadje, stročnice, polnovredna škrobna hrana). Prevelikemu dvigu sladkorja po obrokih se izognemo tudi s tem, da živila z ogljikovimi hidrati enakomerno razporedimo prek dneva v vse obroke.

Glikemični indeks

Glikemični indeks (GI) je dejavnik, ki pomaga pri preprečevanju, zdravljenju in nadzoru sladkorne bolezni, bolezni srca in čezmerni telesni masi. Uporabljajo ga športniki, estetski atleti, in tudi vsi tisti, ki si želijo zmanjšati delež maščob v telesu.

Pove nam, kako hitro in za koliko se bo po zaužitju hrani raven sladkorja v krvi povišala in nato padla. Hitrejša je sprememba (višji indeks), slabše je, in obratno počasnejša je sprememba (nižji indeks), bolje je. Prehrana z nizkim glikemičnim indeksom ima namreč številne dobre učinke. Na vrednost glikemičnega indeksa v prehrani ima vpliv tudi način priprave : npr. pire krompir ima višji GI kot kuhan krompir v kosih. Enako velja, da imajo *al dente* pripravljene testenine in riž nižji GI kot pa prekuhane.

Ogljikovi hidrati se delijo na enostavne in kompleksne, pri čemer imajo enostavni višji GI (GI glukoze= 100), kompleksni pa nižjega. Če želimo nekemu živilu še dodatno znižati GI, ga zaužijemo s hranili, ki so bogata z dietnimi vlakninami (solata, otrobi...). S tem preprečimo čezmerno izločanje insulina in telesu zagotovimo dolgotrajni vir energije.

Za hrano, ki ima GI manjši od 50, pravimo, da ima nizek GI, za hrano z GI, večjim od 50, pa da ima visok GI.

Maščobe

Maščobe telo potrebuje v količini, da je zagotovljena potrebna količina esencialnih maščobnih kislin (linolna in alfa linolenska). Potrebne so tudi pri izredno velikih potrebah po energiji saj je njihova energijska vrednost je skoraj dvakrat večja kot pri ogljikovih hidratih in beljakovinah. Telo pa jih potrebuje tudi zaradi absorpcije vitaminov, topnih v maščobah, pogosto pa se uporabljajo za izboljšanje okusa hrani.

Poznamo prave maščobe oz. lipide in maščobam podobne snovi ali lipoide med katere sodi tudi holesterol.

Vpliv različnih vrst maščob

Študije so potrdile, da telesu najbolj škodujejo nasičene in trans-nenasičene maščobne kisline (TNMK). Le-te nastajajo pri cvrenju v olju ali pri izdelavi margarine, najdemo pa jih tudi v: slanih industrijskih prigrizkih, krekerjih, piškotih...TNMK zmanjšujejo delež HDL holesterola in povečujejo delež LDL holesterola.

Redno uživanje oreščkov, postopoma znižuje tveganje za bolezni srca in žilja. Oreščki se po hranilni in energijski sestavi razlikujejo od svežega sadja. Vsebujejo veliko beljakovin, prehranske vlaknine, zdravju koristnih maščob, v maščobi topnih vitaminov in energije. Smernice uravnoveženega prehranjevanja navajajo, da naj bi dnevno zaužili tudi 30 g oreščkov na dan.

Različne vrste olj imajo različen vpliv na redukcijo telesne mase. Najboljši učinek pripisujemo oljčnemu in lanenemu olju.

Omega 3 maščobne kisline

Omega 3 večkrat nenasičene maščobne kisline (VNMK) imajo izjemen učinek tako pri preprečevanju bolezni srca in žilja, kot tudi pri upočasnitvi napredovanja že nastale bolezni ter zmanjševanju njihovih zapletov, npr. uravnavajo krvne maščobe (zmanjšajo trigliceride in holesterol zelo nizke gostote (VLDL)).

Omega 3 VNMK (EPA- ekozapentaenska kislina in DHA – dekozaheksaenska kislina) je največ v ribah mrzlih morij (skuša, losos). Omega 3 (Alfa linolenske kisline)je precej v lanenem semenu, kalčkih in orehah.

Omega-3 maščobne kisline so se izkazale kot pomemben zaščitni prehranski dejavnik v fazi napredovanja raka in metastaz, predvsem pri raku prostate in dojke.

Holesterol

Holesterol je maščobi podobna snov, ki jo telo potrebuje za izdelavo hormonov, žolčnih kislin, za tvorbo celičnih membran in vitamina D. Telo navadno samo proizvaja holesterol in sicer v jetrih. Zaužijemo ga lahko tudi s hrano živalskega izvora. Pri zdravem človeku je

količina holesterola v ravnotežju z izločenim holesterolom. Zaradi prevelikega vnosa holesterola v telo se le-ta začne nalagati na stene žil in povzroča poapnenje žil ali aterosklerozo. Posledice so lahko srčna ali možganska kap. Na površino se nalaga predvsem holesterol LDL- imenovan tudi slab holesterol. Sintezo škodljivega holesterola preprečuje hrana, bogata z esencialnimi maščobnimi kislinami. Nasprotno ima holesterol HDL ali dober holesterol zaščitno vlogo. Zavira aterosklerozo, ker omogoča izplavljanje holesterola iz sten žil v jetra.

Največ holesterola vsebuje drobovina, jajca in morski sadeži. Bogata živila s holesterolom pa so še: maslo, polnomastni siri, meso in mesni izdelki. Vsebujejo ga vse maščobe živalskega izvora.

Natrij in kalij

To sta elementa, ki ju organizem potrebuje za rast in pravilno delovanje. Odrasla oseba ne potrebuje več kot 1 g soli dnevno, vendar je v resnici porabimo mnogo več kot je potrebno. Povprečno je porabimo okrog 10 g/dan, kar bi bilo treba znižati vsaj na 5-6 g/dan.

Velika poraba soli naj bi povečevala tveganje za povišan krvni tlak, ta pa je tudi eden izmed rizičnih dejavnikov za nastanek srčno – žilnih bolezni. Če ledvice ne morejo izločiti dovolj natrija, se ta začne nabirati v telesu, kar ima za posledico zadrževanje vode in povečanje volumna krvi.

Medtem ko je potrošnja soli v zadnjem času še narasla, se potrošnja kalija zmanjšuje, ker obdelava hrane odstrani veliko naravno prisotnega kalija. Pomanjkanje kalija pa povečuje vpliv natrija na organizem. Obstajajo dokazi, da lahko kalij pomaga pri znižanju krvnega tlaka.

Beljakovine

Beljakovine so poleg vode najpomembnejše snovi v našem telesu. Velik odstotek našega telesa, vključno z mišicami, organi, s kožo, z lasmi in encimi, je sestavljen predvsem iz beljakovin. Beljakovine so v vsaki celici in jih nujno potrebujemo za življenje. Sestavljene so iz aminokislin. Nekatere aminokislino izdeluje telo samo, devet drugih vrst, ki jim rečemo esencialne aminokislino, pa telo dobi iz hrane, ki jo zaužijemo.

Beljakovine se med seboj razlikujejo po biološki vrednosti, ki je odvisna od števila in razmerja esencialnih aminokislin. Pove nam, koliko gramov lastnih beljakovin lahko organizem proizvede iz 100 gramov zaužitih prebavljenih beljakovin. Najvišjo biološko vrednost imajo kombinacije beljakovinskih živil živalskega in rastlinskega izvora. Pomembno je, da zaužita živila vsebujejo zadostno biološko vrednost, da ne pride do neravnotežja zaradi pomanjkanja ali presežkov posameznih esencialnih aminokislin.

Beljakovine živalskega izvora (v mesu, jajcih ter mleku in mlečnih izdelkih) vsebujejo veliko metionina, to je aminokislino, ki se v človeškem telesu spremeni v homocistein. Ta lahko povzroča poškodbe na stenah žil in na te razpoke se lažje nalaga LDL holesterol in drugi lipidi. Druga aminokislina, ki bi lahko vplivala na razvoj ateroskleroze, pa je arginin.

Rastlinske beljakovine, posebno beljakovine soje, imajo manjše količine metionina in arginina, poleg tega pa soja vsebuje še druge pomembne snovi, ki vplivajo na zmanjšanje holesterola – fitosterole.

Beljakovinam živalskega izvora se ni treba popolnoma odreči, ampak jih je treba uživati zmerno.

Zelenjava in sadje

Zelenjava in sadje sta pomemben vir vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in drugih varovalnih snovi, ki nam ohranjajo zdravje. Številne raziskave so pokazale sinergistično delovanje teh snovi ter drugih rastlinskih sekundarnih snovi v živilih v preventivi pred različnimi vrstami raka, kar s prehranskimi dopolnili ni dokazano (Hlastan Ribič, 2006). Zelenjava znižuje prehransko gostoto jedi in tako vpliva na hitrost prebave in izkoristek hranilnih snovi. Antioksidanti v zelenjavi (vitamina C in E, karotenoidi, flavonoidi, fenoli, indoli, fitosteroli, folna kislina, likopeni, terpeni, minerali: selen...) zmanjšujejo škodljivo delovanje prostih radikalov v organizmu in varujejo pred nastankom raka (Block in sod., 1992). V zelenjavi so tudi eterična olja, ki zmanjšujejo možnost za nastanek malignih novotvorb. V zdravi prehrani moramo povečati tako izbiro zelenjave kot njeno količino, ker le, če uživamo zelenjavo iz vseh skupin bomo dobili vse potrebne sestavine, ki jih naše telo potrebuje.

SZO priporoča:

- Dnevno najmanj 800 g zelenjave in sadja ali 400-500 g zelenjave in 300-400 g sadja.
- Sadje in zelenjavo naj bi uživali v obrokih 5 x na dan.

Dietne vlaknine

Dietne vlaknine so del rastlinske hrane, ki jo človek s svojimi prebavnimi encimi ne more prebaviti. Prebavljajo pa jih bakterije v debelem črevesju. Sestava in lastnosti posameznih komponent vlaknin se med seboj bistveno razlikujejo in različno vplivajo na prebavo in metabolizem človeka.

Dietne vlaknine:

- urejajo prebavo,
- dajejo občutek sitosti,
- zmanjšajo hitrost vsrkanja glukoze iz prebavil v krvni obtok,
- pomagajo odstranjevati odvečen holesterol iz telesa in
- zaščitijo debelo in tanko črevo pred rakastimi tvorbami.

Za zadostno zaužitje dietnih vlaknin mora:

- Vsak obrok vsebovati veliko sveže zelenjave (vsaj 500 g na osebo) oz. kuhane zelenjave, svežega sadja in jedi iz neoluščenih žit (kruh) ali stročnic (solate).
- Količina mesnih jedi na krožniku biti zmerna, poleg sodita še velika porcija solate in košček polnozrnatega ali črnega kruha.
- Prevladovati hrana iz neoluščenih žit. Izogibajte se hrane in živil, ki so pri predelavi izgubila vlaknati del (glaziran riž, jedi iz bele moke, bistri sadni sokovi). Vedno uživajte celo, neolupljeno sadje.

Sredozemska dieta

V Franciji sta obolevnost in umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja med vsemi evropskimi državami najnižji, čeprav ima dejavnike tveganja prev takšne kot nekatere druge evropske države. »Francoski paradoks« razlagajo z večjo količino varovalnih snovi v prehrani ali kar s »sredozemsko dieto«.

Sredozemska dieta pomeni poseben način prehranjevanja in razvršča živila v tri skupine. Eno skupino sestavljajo žitni izdelki, sadje, zelenjava, stročnice, semena ali oreški, mlečni izdelki ter olivno olje. Ta živila uživamo vsak dan. Enkrat na teden naj bi se uživale ribe, perutnina, jajca, slaščice, samo nekajkrat na mesec pa svinjsko, goveje in ovčje meso. Jedilniku lahko dodamo še kozarec ali dva vina. Vino namreč zvišuje raven HDL holesterola in preprečuje oksidacijo LDL holesterola.

Pomen varovalnih živil v prehrani:

- Sadje, zelenjava in stročnice vsebujejo veliko varovalnih snovi (vitaminov, rudnin, flavonoidov, pomembnih antioksidantov) ter vlaknin, ki znižujejo krvni holesterol in vplivajo na uravnavanje telesne teže.
- Česen vsebuje snovi (alilpropil disulfid, dialil disulfid), ki znižujejo krvni holesterol in varujejo pred srčnim infarktom.
- Nekateri začimbe (npr. Rožmarin, žajbelj) prev tako vsebujejo flavonoide.
- V rdečem vinu so fenolne spojine, derivati flavona, ki so antioksidanti.
- Olivno olje znižuje količino holesterola LDL, ne pa varovalnega holesterola HDL.
- Morske ribe (kot nadomestek mesa klavnih živali) vsebujejo omega-3 maščobne kisline, ki telo varujejo pred aterosklerozo

PREHRANA PRI POVIŠANEM KRVNEM TLAKU

Krvni tlak se zniža tudi z zdravo, uravnoteženo prehrano. Rezultati ene izmed raziskav to nazorno potrjujejo; tlak se je znižal skupini, ki je osem tednov uživala veliko sadja in zelenjave ter malo maščob, in sicer za 6/3 mm Hg pri ljudeh z normalnim krvnim tlakom in za 11/6 mm Hg pri hipertonikih.

KALIJ

Razmerje med vnosom kalija in višino krvnega tlaka je obratno sorazmerno. Znano je, da je v populacijah, ki jedo hrano z veliko kalija in malo natrija, hipertenzija redka. Na splošno se priporoča, da se vnos kalija poveča z uživanjem ustreznega sadja in zelenjave (razen pri ljudeh, ki jemljejo zdravila z delovanjem na renin-angiotenzin).

Omenjeni učinek kalija je bolj izrazit pri hipertonikih kot pri ljudeh z normalnim krvnim tlakom, bolj pri črncih kot pri belcih, pri starejših in pri tistih, ki uživajo veliko natrija. Tako se zdi preudarno kombinirati dieto z veliko kalija z zmerno omejitvijo vnosa natrija.

PREMALO KALIJA, KALCIJA IN MAGNEZIJA (PREMALO SADJA IN ZELENJAVE V DNEVNI PREHRANI)

Hrana z malo soli (z malo natrija) in hkrati z veliko kalija učinkoviteje znižuje visok krvni tlak kot le prehrana z malo natrija. Povišan vnos kalija je zaželen, ker ima kalij zaščitni učinek proti povišanju krvnega tlaka zaradi natrija. Pri visokem krvnem tlaku povzroča višji vnos kalija med drugim povečano izločanje natrija in vode iz telesa, zaradi česar se krvni tlak zniža.

Obstajajo raziskave, ki kažejo, da tudi mineralne snovi (kalcij in magnezij) vplivajo na zniževanje krvnega tlaka. Vendar podatki še niso tako obsežni in trdni, kot to velja za kuhinjsko sol.

NASIČENE MAŠČOBNE KISLINE

Vse maščobe niso enake. Tveganje, da se razvije ateroskleroza, je tem nižje, čim nižje so vrednosti krvnih maščob. Zato mora pravilna prehrana ljudi z visokim krvnim tlakom upoštevati vnos maščob in holesterola.

Za ljudi z visokim krvnim tlakom so neugodne predvsem maščobe živalskega izvora. Večinoma vsebujejo nasičene maščobne kisline in holesterol, kar privede do povišanja krvnih maščob, zlasti holesterola. Na splošno nasičene maščobne kisline povečujejo koncentracijo LDL kot HDL holesterola v krvi. LDL holesterol najbolj povišajo lavrinska, miristinska in palmitinska maščobna kislina.

Pravilna priprava hrane

Za pripravo hrane je zelo pomembna izbira pravilnega načina toplotne obdelave, ki ji posvečamo posebno pozornost. Prav tako pa je iz vidika ohranjanja vitaminov in mineralov pomembna pravilna predpriprava živil. Med postopke predpriprave štejemo čiščenje živil, bodisi mehansko z uporabo vode bodisi brez nje. S čiščenjem odstranimo tuje primesi in neužitne dele ter tako zagotovimo zdravo in varno živilo za nadaljnjo pripravo. Vsi postopki naj bodo čim krajši, predvsem pa opravljeni tik pred nadaljnjo pripravo hrane.

Toplotni postopki so še dodatno pomembni, ker uničujejo mikroorganizme, ki se nahajajo na živilih in lahko povzročijo celo zastrupitve. Vendar se moramo zavedati, da s toplotno obdelavo hkrati zmanjšujemo količino nekaterih pomembnih hranljivih snovi (predvsem vitaminov), včasih celo povzročimo nastanek škodljivih (npr. nitrozaminov med premočnim pečenjem). Zato moramo poznati prednosti in pomanjkljivosti posameznih kuharskih postopkov; ravno tako je dobro vedeti, kakšne spremembe povzročajo in kako naj določen postopek pravilno opravimo.

- Uživajmo več sveže surove zelenjave in sadja
- Hrano pripravljamo s čim manj maščobe
- Za začinjanje uporabljamo naravne začimbe in dišavnice
- Hrano manj solimo, do 6 g/ dan.

Tekočina- voda

Voda je najpomembnejša sestavina v telesu in predstavlja od 69 do 75 odstotkov človekovega telesa. Voda je za človekov obstoj nujno potrebna, saj vemo, da brez vode ne moremo preživeti več kot tri dni.

Voda je sestavni del krvi, tkivne tekočine in limfe, je idelano topilo in transportno sredstvo, sodeluje v presnovnih procesih, kjer pomaga pri razgradnji spojin. Voda vpliva na uravnavanje telesne temperature.

Tekočina je še posebej pomembna, če hrana vsebuje več vlaknin, saj jo telo potrebuje za njihovo prebavo. Na dan popijte od 2,5 l do 3 l tekočine.

Glavni viri tekočine naj bodo:

- voda (navadna voda, mineralne vode)
- naravni sadni sokovi, mleko, kava, čaj
- tekoče jedi: juhe, enolončnice, mlečne jedi
- sadje, zelenjava, ribe(95%), meso(65%)

Alkoholne pijače (vino, pivo) vsebujejo etanol in visoko energijske vrednosti zato se priporoča njihovo zaužitje v zmernih količinah.

Bolezni srca in ožilja ter ostale bolezni sodobnega časa so tesno povezane s prehrano. Zelo obsežne raziskave so dokazale, da so ateroskleroza, večina bolezni srca in ožilja, kap, previsok krvni tlak posledice nepravilne prehrane.

Tisti, ki so se resno lotili spreminjanja prehranskih navad, predvsem ljudje, ki so že kazali znake tveganja ali ki so že bili bolni, so dosegli bistveno izboljšanje zdravstvenega stanja in zmanjšali tveganje za smrt zaradi obolenj srca in ožilja.

Torej je mogoče, zato ne odlašajte, pričnite že danes z ZDRAVO VAROVALNO PREHRANO.