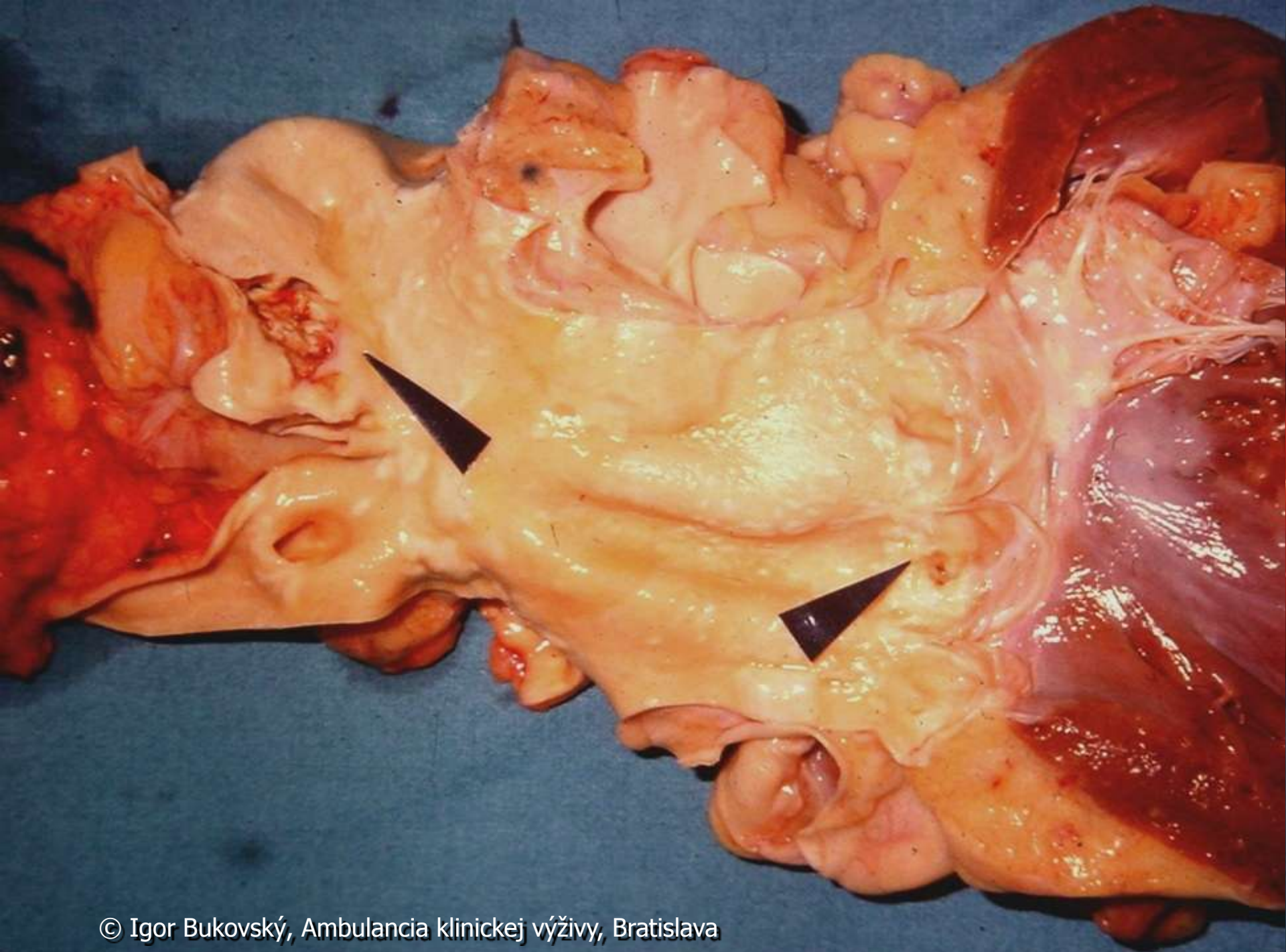


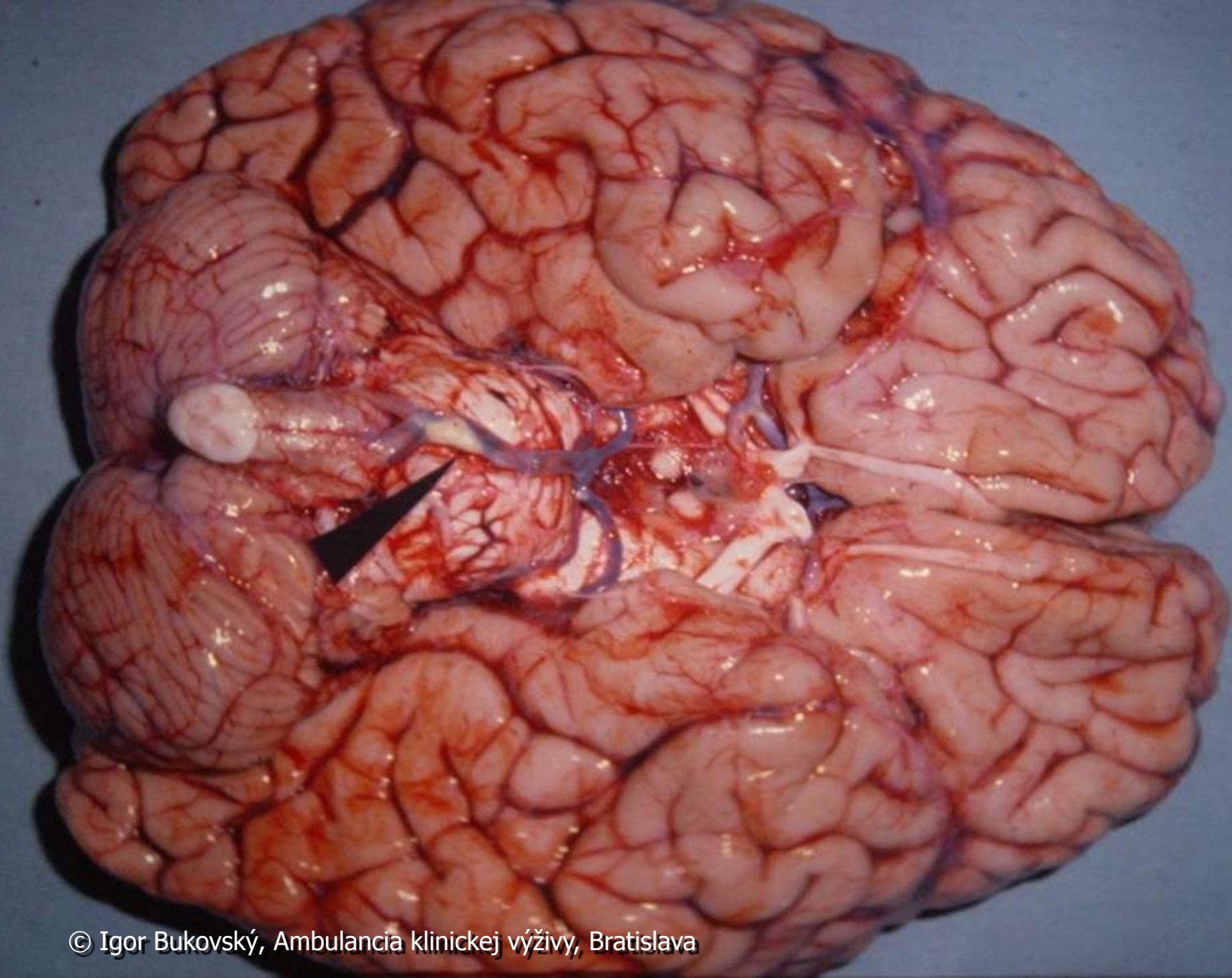


zdravo jest' je l'ahké

Igor Bukovský





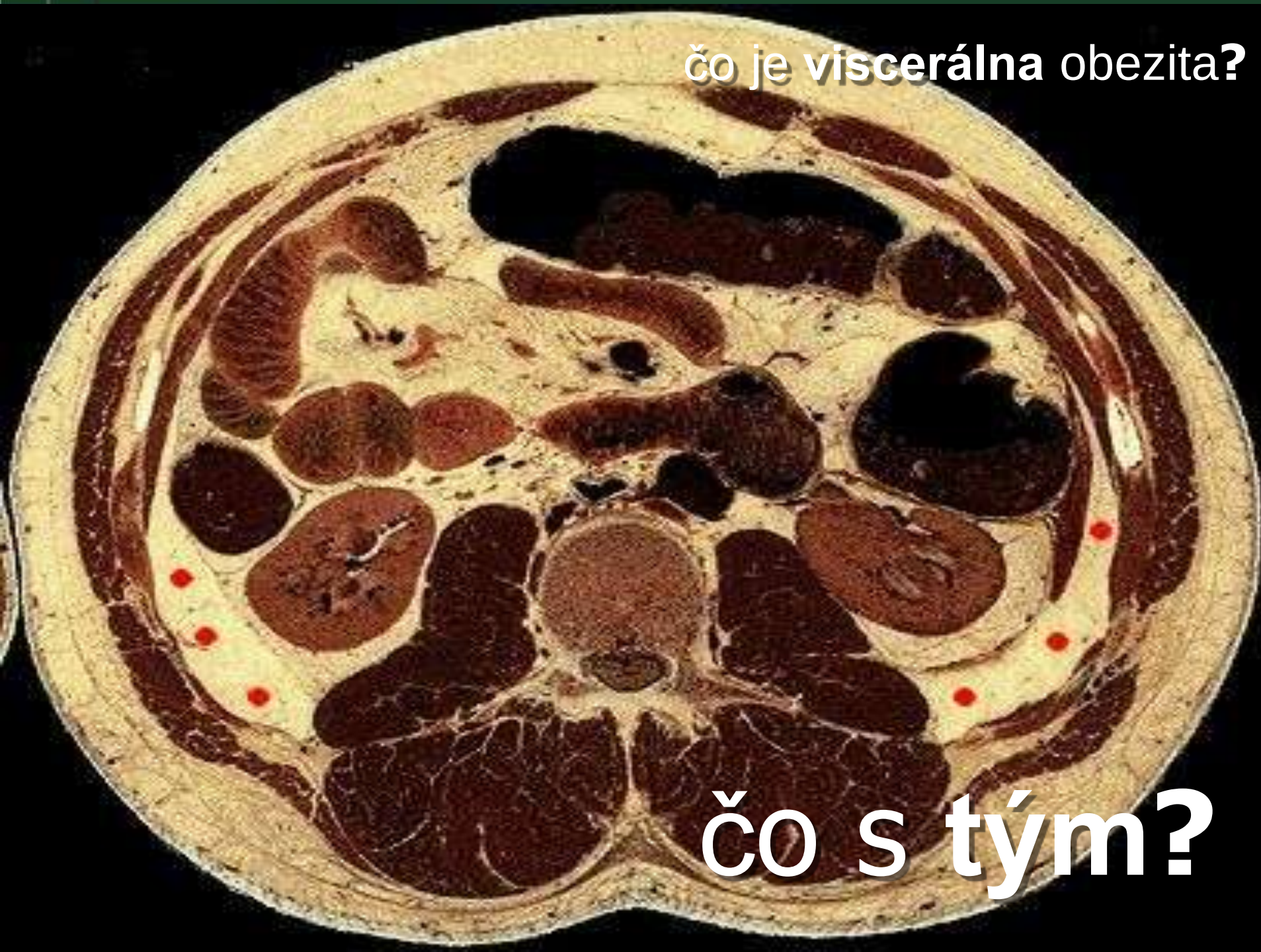




European Society of Cardiology (2007)

- nefajčite
- **jedzte zdravé potraviny**
- budte fyzicky aktívni
- **udržiavajte BMI pod 25** (bez viscerálnej obezity)
- **TK pod 140/90**
- **celk CHS pod 5 mmol/L**
- **LDL pod 3 mmol/L**
- **glykémia pod 6 mmol/L**

čo je **viscerálna obezita**?



čo s tým?



„Ja sa predsa neprejedám!“





Ako viac jesť a menej vážiť?

- **zabudnite** na populárne **diéty** a zázraky!

(Poznáte **najlepší dôkaz**, že diéty nefungujú?)

- ...a nezabudnite na **dve najväčšie tajomstvá chudnutia** a kontroly správnej hmotnosti!



**...pán doktor, a tú diétu mám jesť
pred jedlom alebo po jedle?**





Dve najväčšie tajomstvá **chudnutia**?

1. nepríd'te domov **hladní**!

- pred odchodom z práce alebo po ceste domov/na večeru zjedzte: muessli tyčinku, banán, za hrst' orechov, za hrst' sušeného ovocia, nízkotučný jogurt, celozrnné alebo grahamové pečivo, kúsok horkej čokolády a pod.

2. chod'te **spat' trochu hladní**, aby ste sa **tešili na raňajky**

- **vynechávanie** raňajok spomaľuje metabolizmus
- **správne** raňajky = silný **stimulátor** metabolizmu



European Society of Cardiology (2007)

- nefajčite
- **jedzte zdravé potraviny**
- budte fyzicky aktívni
- **udržiavajte BMI pod 25** (bez viscerálnej obezity)
- **TK pod 140/90**
- **celk CHS pod 5 mmol/L**
- **LDL pod 3 mmol/L**
- **glykémia pod 6 mmol/L**



5 najlepších kombinácií potravín

- **kto nechce poznať** najlepšie potraviny
 - na zníženie cholesterolu a Tg
 - na kontrolu krvného tlaku
 - na ochranu endotelu a LDL
 - na prevenciu trombogenézy
- môže si: napríklad...

korisťo #1

orechy

ovsené vločky



ovsené vločky a orechy

▪ **ovsené vločky**

- **znižujú cholesterol** (beta-glukany) **a Tg**
- **antioxidačný účinok** = ochrana LDL
- **antitrombotický a hypotenzný** (-7,5/5,5 torr) **účinok**
- **stabilizujú glykémiu**
 - lepšia kontrola hmotnosti (aj nálady ☺)
 - nižšie hodnoty **inzulínu** = nižší krvný tlak

Denná dávka: 4 polievkové lyžice (uvariť)

- **znižuje celk CHS o 5 – 10 %** (Ripsin et al., JAMA, 1992)
- **znižuje riziko ICHS o 30 %** (Wolk et al., JAMA, 1999)



ovsené vločky a orechy

- **vlašské orechy/mandle**
 - **znižujú cholesterol** (omega-3 MK)
 - **hypotonizujúci účinok** (arginín)
 - **ochrana endotelu** (arginín, vit E, pyridoxin)
 - **antitrombotický účinok**
 - **antiarytmický účinok** (omega-3 MK)

Denná dávka: plná hrst' (= asi 40 g)

- **znižuje riziko ICHS o 30 – 60 %**

korbo #1

orechy

ovsené vločky

kornbo #2

paradajky

olivový olej

cesnak



paradajky, cesnak a olivový olej

▪ **paradajky**

- **antioxidačný účinok** (lykopén, kys. elagová, vit C)
- **hypotenzný účinok** (draslík, horčík – ale nesmiete ich presoliť 😊)
- **výrazný protizápalový účinok** (ochrana endotelu a inzulínových receptorov)

Denná dávka: 1 – 2 kusy (aspoň v sezóne)

- vstrebávanie lykopénu sa zlepšuje **tepelnou** úpravou
- výrazne znižuje aj riziko Ca prostaty a prsníka



paradajky, cesnak a olivový olej

- **cesnak/cibuľa**
 - **znížuje cholesterol**
 - **hypotenzný účinok**
 - **silný protizápalový a antitrombotický účinok** (ochrana endotelu)

Denná dávka: 1 – 2 strúčiky (do jedla)

- **pokrájaný nechať 10 – 12 minút zoxidovať** = maximálna aktivita



paradajky, cesnak a olivový olej

▪ olivový olej

- **znižuje cholesterol aj Tg** (kys olejová)
- **hypotenzný** účinok (môže znížiť potrebné dávky antihypertenzív skoro o 50 %)
- **antioxidačný** účinok (najmä ochrana LDL)
- **silný protizápalový a antitrombotický** účinok (ochrana endotelu)

Denná dávka: 2 – 4 polievkové lyžice

- za studena lisovaný
- ako súčasť jedla

kornbo #2

paradajky
olivový olej
cesnak



kornbo #3

brokolica

losos



brokolica a losos

- **brokolica/kapustová zelenina**

- **znižuje cholesterol** (vláknina)
- **antioxidačný účinok** (sulforafan, karotenoidy)
- **hypotenzný účinok** (draslík, horčík)
- **výrazný protizápalový účinok** (ochrana endotelu)

Denná dávka: 1/2 šálky (alebo 2 šálky tý)

- vyprášaná sa nepočíta! 😊
- vyhýbať sa slanej kapustovej šťave
- výrazne znižuje aj riziko Ca hr čreva a prsníka



brokolica a losos

▪ losos

- **znižuje cholesterol** (omega-3 MK)
- **antitrombotický** účinok
- **antiarytmický** účinok (omega-3 MK)

Odporúčaná dávka: 3 porcie týždenne

- dosť problematické dosiahnuť
- **vyprážený** a grilovaný na ohni sa nepočíta 😊

kornbo #3

brokolica

losos

kombo #4

jabĺko

pomaranč

hrozno



jablko, hrozno a pomaranč

▪ jablko

- **antioxidačný účinok**
 - 100 g jablka = 2 - 5 mg vit C
 - plus **fytochemikálie** = antioxidačný ekvivalent 1500 mg!
- **hypotenzný účinok** (draslík, horčík, pektíny)
- **silný protizápalový a antitrombotický účinok** (ochrana endotelu)
- stabilizujú glykémiu

Denná dávka: aspoň **1 – 2 kusy** (aj so šupkou)

- červené: 3 – 5-krát viac antioxidantov ako zelené



jablko, hrozno a pomaranč

▪ hrozno

- **antioxidačný účinok** (trans-resveratrol)
- **výrazný protizápalový, antitrombotický a antiproliferačný účinok** (ochrana endotelu)
- **hypotenzný účinok** (trans-resveratrol podporuje tvorbu NO = vazodilatácia)

Denná dávka: 100 – 200 g (aspoň v sezóne)

- červené: viac antioxidantov ako biele
- v tekutom stave neukáže pekne v šaláte ☺



jablko, hrozno a pomaranč

- **pomaranč/citrusy**
 - **antioxidačný účinok** (naringín, vit C, karotenoidy)
 - **znižuje cholesterol** (vláknina)
 - **znižujú krvný tlak** (draslík, pektíny)
 - **výrazný protizápalový účinok** (naringín blokuje aktivitu makrofágov v stene cievy = ochrana endotelu)

Denná dávka: 1 – 2 kusy (aspoň v sezóne)

kombo #4

jabĺko

pomaranč

hrozno

kombi #5

celozrnný chlieb

káplia

tofu



tofu, celozrnný chlieb a kápie

- **tofu/strukoviny**
 - **sójové proteíny znižujú**
 - celk cholesterol: 10 – 25 %
 - LDL: 5 – 15 %
 - Tg: 10 – 30 %
 - **a inhibujú oxidáciu LDL**

Odporúčaná dávka: 80 – 120 g tofu

- **strukoviny:** aspoň 3-krát týždenne ½ šálky



tofu, celozrnný chlieb a kávia

▪ celozrnný chlieb

- **stabilizuje glykémiu**
 - lepšia kontrola hmotnosti (aj nálady 😊)
 - nižšie hodnoty inzulínu = nižší krvný tlak
- **antioxidačný účinok** (selén, fenolové kyseliny)
- **prevencia hyperhomocysteinémie** = ochrana endotelu (vit B)

Denná dávka: 2 – 3-krát denne

- včítane pečiva, cestovín



tofu, celozrnný chlieb a kápia

- **kápia/štipl'avá paprika**
 - **antioxidačný účinok** (lykopén, vit C, kapsaicín)
 - **hypotenzný účinok** (draslík, horčík)
 - **výrazný protizápalový účinok**
 - kapsaicín (pálivá paprika)

Denná dávka: 1 kus (aspoň v sezóne)



najlepšie potraviny pre srdce a cievy

- **ovsené vločky:** 4 polievkové lyžice denne
- **orechy:** hrst' (= 40 g) denne
- **paradajky:** 1 – 2 kusy denne (v sezóne)
- **cesnak:** 1 – 2 strúčiky denne
- **olivový olej:** 2 – 4 polievkové lyžice denne
- **brokolica/kapusty:** 2 šálky týždenne
- **tučné morské ryby:** 3 porcie (80 – 120 g) týždenne
- **jablko:** 1 – 2 kusy denne
- **pomaranč/citrusy:** 1 – 2 kusy denne
- **hrozno:** 100 – 200 g denne (v sezóne)
- **tofu/strukoviny:** aspoň 3-krát týždenne ½ šálky
- **celozrnné výrobky:** 2 – 3-krát denne



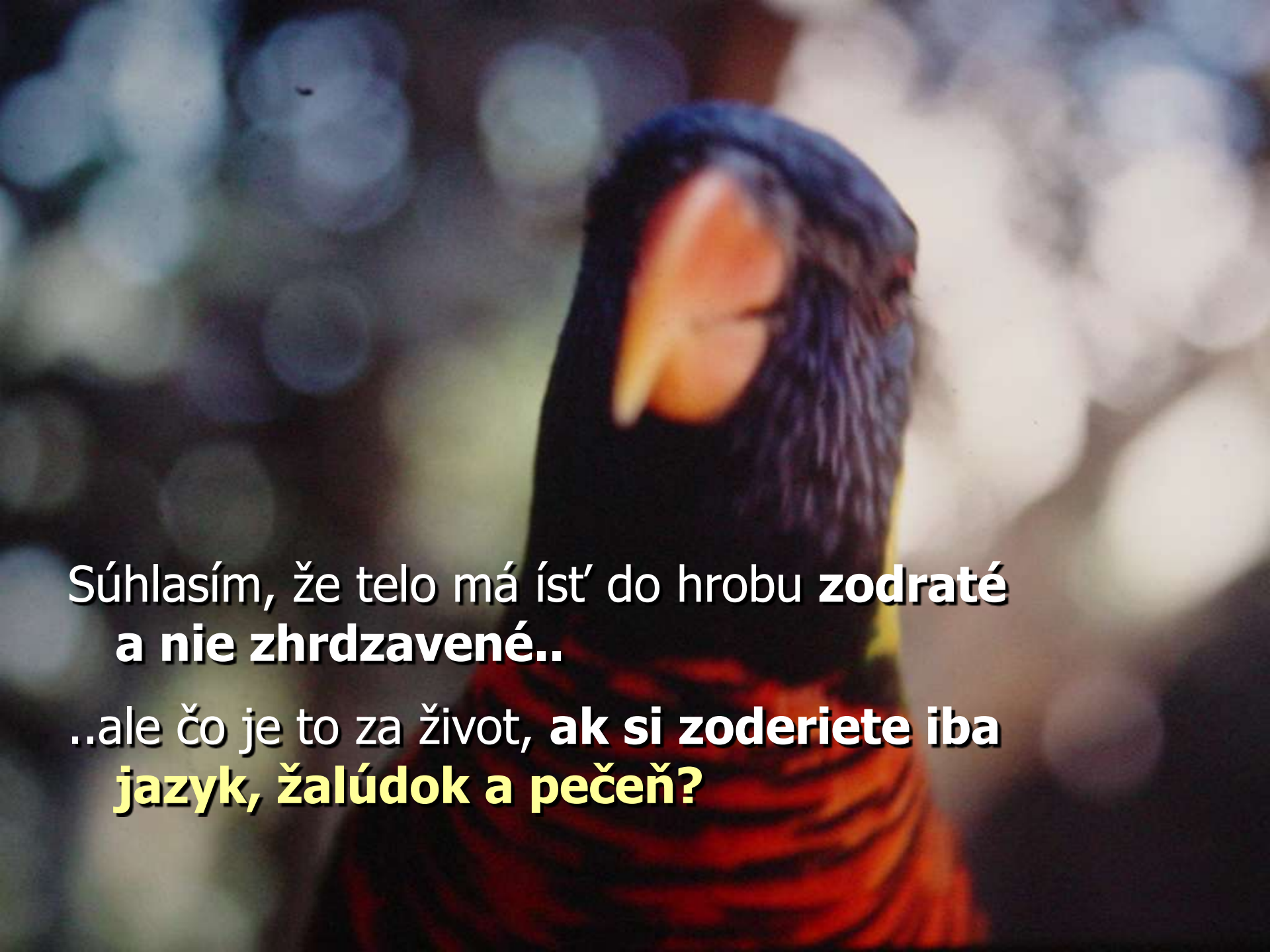
sedem super potravín

- **ovsené vločky:** 4 polievkové lyžice denne
- **orechy:** hrst' (= 40 g) denne
- **cesnak:** 1 – 2 strúčiky denne
- **olivový olej:** 2 – 4 polievkové lyžice denne
- **brokolica/kapusty:** ½ šálky denne
- **jablko:** 1 – 2 kusy denne
- **tofu/strukoviny:** aspoň 3-krát týždenne ½ šálky



tri najlepšie pochút'ky pre srdce

- **škoricca: 1/2 čajovej lyžičky denne** do jedla
– o 6 týždňov (vo vode rozpustný polymér prokyanidínu A)
 - glykémia: **pokles o 25 %**
 - celk CHS: **pokles o 12 %**
 - hladina Tg: **pokles o 30 %**
- **horká čokoláda: 40 g denne** 😊
 - **hypotenzný, antitrombotický, antioxidačný** účinok
- **zelený čaj: už 2 šálky denne** majú účinok
 - antitrombotický, antioxidačný, hypoglykemický, lipolytický (zvýšená oxidácia MK v pečeni)
 - **med a citrónová šťava**: 2 – 3-násobne zvyšujú vstrebávanie polyfenolov



Súhlasím, že telo má ísť do hrobu **zodraté
a nie zhrdzavené..**

..ale čo je to za život, **ak si zoderiete iba
jazyk, žalúdok a pečeň?**



Za Vašu pozornosť ďakuje

Igor Bukovský

www.akv.sk