

HJÄRTVÄNLIG DIET

- En hjärtvänlig kost innehåller mycket fiber, litet fett och litet salt. Valet börjar redan i mataffären. Hjärtmärket på produkten berättar, att den är ett hjärtvänligare alternativ beträffande fett och salt.
- Tallriksmodellen hjälper oss att göra en hjärtvänlig portion. Fyll en fjärdedel av tallriken med potatis, ris eller makaroni. Fyll den andra fjärdelen med magert och lättsaltad broiler-, fisk- eller köttmat. Den återstående halva tallriken fylls med kokta eller färska grönsaker.
- Att minska fettförbrukningen är en viktig del av hjärtvänlig diet
- Använd måttligt mjuka fetter (margarin, växtoljor och mjukost)
- Undvik att använda mättade hårda djurfetter.
- Ät helst kokt eller sjudad mat.
- Ät sällan kost som innehåller rikligt med kolesterol, t.ex. ägg, inälvor, feta mjölkprodukter, räkor.
- Ät fisk minst två gånger i veckan. Fiskfettet inverkar på blodets koagulationsfaktorer och sänker hjärtinfarkttrisken.
- Ät fiberrik mat varje dag då de hjälper att avlägsna kolesterol ur kroppen. Grönsaker, bär, frukter och fullkornsprodukter innehåller rikligt med fibrer.
- Kaffebönorna innehåller fetter. I pannkockt kaffe lämnar fett kvar och höjer blodets kolesterolhalt. Välj därför bryggkaffe.
- Undvik kraftigt saltade livsmedel (köttpiroger, pastejer, ättikskonserver, fransk potatis, kryddsalter, matfabrikat, påssoppor, feta-ost, korv). Undvik dessutom allt, som börjar med ordet "salt" (saltgurka, saltströmming, salta nötter osv.). Krydda maten med örter, lök, peppar.
- Undvik alkohol eller använd den måttligt
- En hjärtvänlig kost hjälper att hålla vikten, blod-trycket och kolesterolen i balans.