

Μερικές συμβουλές για υγιή καρδιά

Τρώτε 2 μερίδες φρούτου...



1 μερίδα φρούτου =
- 1 μεσαίο φρούτο ή
- 2 μικρά φρούτα

1 μερίδα λαχανικών =
- ½ φλυτζάνι λαχανικά
- 1 φλυτζάνι σαλατικά

...και 5 μερίδες λαχανικών την ημέρα



- Προτιμείτε ψωμί και δημητριακά ολικής αλέσεως
- Χρησιμοποιείτε μαργαρίνη και έλαια αντί για βούτυρο
- Χρησιμοποιείτε έλαια - κανόλα, ηλιόσπορου, σόγιας ή ελαιόλαδο όταν μαγειρεύετε ή στις σαλάτες
- Προτιμείτε γάλα, γιαούρτι και τυρί μειωμένων λιπαρών
- Τρώτε φρέσκο ή κονσερβοποιημένο ψάρι δύο με τρεις φορές την εβδομάδα (σολομό, τόνο, σαρδέλα)
- Τρώτε λιγότερα έτοιμα φαγητά (take-away)
- Αφαιρείτε την πέτσα από το κοτόπουλο και περικόβετε όλο το ορατό λίπος από το κρέας πριν να το μαγειρεύετε
- Αποφεύγετε να τρώτε κατεργασμένα κρεατικά (σαλάμι, λουκάνικα)
- Προσθέτετε γεύση με βότανα και μπαχαρικά αντί για αλάτι
- Προτιμείτε τροφές με 'μειωμένο αλάτι' ή 'χωρίς προστιθεμένο αλάτι'
- Προτιμείτε φρούτα, ωμά λαχανικά ή ανάλατους ξηρούς καρπούς για κολατσιό παρά κέικ, μπισκότα ή πατατάκια
- Πίνετε νερό από τη βρύση αντί για αναψυκτικά



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την καρδιακή υγεία καλέστε το Heart Foundation στο 1300 36 27 87 (κόστος τοπικής κλήσης) ή δείτε την ιστοσελίδα μας www.heartfoundation.org.au. Αν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε 131 450 και ζητήστε την υπηρεσία πληροφοριών Heart Foundation Health Information Service.

© 2012 National Heart Foundation της Αυστραλίας ABN 98 008 419 761. Αυτή η κάρτα πληροφοριών παρέχει μόνο γενικές πληροφορίες. Παρακαλείστε να δείτε την ιστοσελίδα του Heart Foundation για τους Όρους Χρήσης. CON-146-GRE