

KONSÈY POU SANTE KÈ

Fason pou itilize rejim alimantè pou ede jere kolestewòl ou, trigliserid ak tansyon.

Chwazi vyann ki pi mèg ak pwodwi letye ki pa gen anpil grès

Kolestewòl soti nan grès animal ki vle di ki gen orijin bèt tankou vyann, krab ak krevèt ak pwodwi ki letye (lèt, bè, fwomaj, ze). Youn nan pi bon fason pou jere kolestewòl wo se fè ti chanjman. Chwazi pwoteyin ki pi mèg tankou kodenn, poul, ak vyann wouj ki 90% mèg ki ba nan kolestewòl ak ki gen anpil eleman nitritif. Konsidere chwazi lèt ki gen 1% grès oswa lèt ekreme, sèvi avèk lwil oliv oswa bè ki fèt apati legim olye bè nòmal, epi chwazi mozzarella oswa fwomaj Ameriken.

Manje plis grès ki bon pou kè

Tout grès pa menm, epi gen kèk grès ki itil tou nan amelyore sante kè! Kèk pami sa yo enkli grès vejetal tankou zaboka, nwa, zoliv / lwil zoliv, len mouli / lwil oliv len, lwil tounsòl ak grenn chia. Manje sa yo ede ogmante BON kolestewòl (HDL) ak diminye move kolestewòl (LDL) nan kò a.

Ajoute de (2) pòsyon pwason gra pa semèn

Pwason gra tankou ton, somon, makrèl, aran ak sadin se yon lòt sous grès ki bon pou sante. Yo genyen asid gra omega-3 ki ede kontwole akimilasyon plak nan veso sangen ou yo. Manje lwil pwason regilyèman se yon bon fason pou kontwole tansyon wo ak kolestewòl wo.

Ajoute aliman ki rich ak fib nan chak repa

Fwi, legim ak sereyal entegral se yon kokenn sous pou fib alimantè. Sereyal entegral se manje tankou pen oswa tòtiya (pen meksiken) ki fèt ak ble entegral, diri mawon oswa kinoa. Lè ou manje manje ki gen anpil fib ak ki ba nan sik sa ka amelyore nivo trigliserid ou yo. Gen kèk manje tankou pwa, farin awàn ak lantiy ki gen fib idrosolib (ki disoud nan dlo). Manje sa yo se yon bon fason pou bese move kolestewòl la.

Manje manje ki rich ak mayezyòm ak potasyòm

Manyezyòm ak potasyòm se de eleman nitritif ki ede detann mi veso sangen ou yo ak amelyore tansyon wo. Manje ki rich nan eleman nitritif sa yo gen ladan zaboka, pwa nwa, prun, abriko, fig, ignam, kalbas, chokola nwa, ak fèy vèt.

Egzèsis se yon bon fason pou ranfòse kè ou ak amelyore sante kè ou!

Vize pou fè 150 minit egzèsis modere pa semèn.

Kèk kle pou kenbe abitud fè egzèsis se pou devlope yon woutin epi fè l tounen yon amizman. Kèk lide gen pami ladan yo:

- Pran yon klas ak zanmi—Zumba, dans, elatriye.
- Fè yon ti mache chak maten oswa chak aswè
- Antre nan yon ekip espò

Konsèy pou redui sodyòm pou moun ki gen tansyon wo

- Konsomasyon sodyòm rekòmande pou yon rejim ki pa gen anpil sodyòm se mwens pase 1500 mg pa jou.
- Atik ki make “sodyòm ki ba” gen mwens sèl pase atik ki make “sodyòm redui/lejèman sale”.
- Sèvi ak epis santi bon olye pou mete sèl pou sezonnen manje ou.
- Gen sodyòm ‘kache’ nan manje kwit, manje konjele, soup nan bwat ak vyann trete.