



Hrvatsko
kardiološko
društvo

Primjerena tjelesna težina za zdravo SRCE!



**HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO**

u suradnji s
Hrvatskim kardiološkim društvom



**Postići i održati primjerenu
tjelesnu težinu ostvariv je cilj!**

Odlučite se za uravnoteženi unos hrane i potrošnje energije svakodnevnom tjelesnom aktivnošću. Biti ćete nagrađeni postignutom poželjnom tjelesnom težinom i dobrim izgledom te olakšati rad svom srcu.

■ JEDITE RAZNOVRSNE NAMIRNICE

Za očuvanje dobrog zdravlja važna je pravilna prehrana. Nju ćete osigurati samo dobrim odabirom i kombinacijom prikladnih količina raznovrsnih zdravstveno ispravnih namirnica.



■ PROIZVODE OD ŽITARICA, RIŽU I KRUMPIR JEDITE VIŠE PUTA DNEVNO

Pri odabiru namirnica dajte prednost kruhu, tjestenini i proizvodima od punog zrna žitarica i manje rafiniranim namirnicama.



■ POVRĆE I VOĆE JEDITE SVAKODNEVNO VIŠE OD 5 PORCIJA

Svakodnevno jedite više od 400 grama raznovrsnog voća i povrća, po mogućnosti svježeg, sirovog, ili što kraće termički pripremanog. Voće jedite uz obroke i kao međuobroke umjesto slastica.



■ MESO, PERAD, RIBA, JAJA I MAHUNARKE

Namirnice iz ove skupine potrebno je svakako uvrstiti u svakodnevnu prehranu. Prednost treba dati nemasnoj peradi, ribu jesti barem jednom tjedno, mahunarke (grah, grašak, leća, bob) više puta tjedno, a crveno meso i mesne prerađevine što rjeđe i ne više od 600 grama tjedno.



■ MASTI I ULJA SMANJITE NA POŽELJNU KOLIČINU

Za pripremu jela prvenstveno koristite biljna ulja, na prvom mjestu maslinovo/suncokretovo/sojino ulje. Vodite računa da meso, mesni proizvodi, mliječni

proizvodi i slastice s kremama sadrže značajne količine nevidljivih, a pretežito zasićenih masti. Smanjite ukupni dnevni unos masti na 30% ukupne energije, odnosno najviše 70 do 90 grama.



■ ŠEĆER TROŠITE UMJERENO

Izbjegavajte zaslađene napitke, a slastice jedite samo povremeno. Za desert ili međuobrok radije odaberite voće, orahe ili sjemenke.



■ HRANU SOLITE UMJERENO

Koristite jodiranu sol, dnevno ne više od 6 grama ili jedne male žličice za kavu. Hranu nemojte dosoljavati. Izbjegavajte jako soljene prehrambene proizvode i provjerite sadržaj natrija na deklaraciji.



■ VODITE RAČUNA O DOVOLJNOM UNOSU TEKUĆINE

Odraslim, umjereno tjelesno aktivnim zdravim osobama dnevno je potrebno ukupno 1,5 do 2 litre tekućine. Pijte običnu, negaziranu vodu. Zapamtite da prirodni, nezaslađeni voćni sokovi i svježe voće sadrže i veliku količinu vode, a uz to su bogati zaštitnim hranjivim tvarima.



■ BUDITE TJELESNO AKTIVNI

Svakodnevno budite tjelesno aktivni najmanje 30 minuta (hodajte, vozite bicikl, radite u vrtu, plivajte itd.) Tako ćete potrošiti dio energije iz hrane i održati primjerenu tjelesnu težinu, tjelesnu sposobnost, dobro zdravlje i izgled.