

Voće, a posebno **svježe i organski uzgojeno, bez aditiva, pesticida i umjetnih gnojiva** je najkvalitetniji izvor energije, vitamina i minerala što nam je majka priroda podarila.

Nažalost, prema stručnim istraživanjima **mladi ne konzumiraju dovoljne količine voća** što dovodi do povećanog rizika od bolesti srca.

Znanstveno je dokazano da se upravo promjenama životnih navika, odnosno smanjenjem rizičnih čimbenika smanjuje pojava bolesti srca.

Krenimo s promjenom danas!

„Smoothi“ voće!

Zdravstvena i veterinarska škola
Dr. Andrije Štampara Vinkovci
Leon Marijanović i Tin Kelčić

Za mlade Republike Hrvatske

**Svjetski
dan srca**

29. rujna



**„Kad srce kaže
smoothy“...**





Kivi je izvrstan izvor vlakana i kalija koji štite zdravlje srca i kardiovaskularnog sustava. Povećanje unosa kalija je ključno za prevenciju srčanih bolesti.

U borovnicama se krije snažan antioksidans resveratrol te flavonoidi koji pomažu u sprečavanju koronarnih bolesti.

Naranče pomažu u borbi protiv bolesti srca. Ovo citrusno voće obiluje pektinom koji blokira apsorpciju kolesterola te flavonoidima koji snižavaju krvni tlak. Naranče također sadrže hesperidin, biljnu kemikaliju koja poboljšava protok krvi do srca i vitamin C koji jača stjenke kapilara i krvnih žila.



Jabuke mogu pomoći u smanjenju rizika od srčanih bolesti. Istraživači Sveučilišta Floride slažu se sa starom narodnom poslovicom: "**Jedna jabuka na dan – doktor suvišan!**", no samo su dozu jabuka povećali na dvije dnevno.

Jabuke mogu učinkovito **sniziti razinu LDL-a**, lošeg kolesterola, koji predstavlja faktor rizika za bolesti srca, ako je povišen.

Formula za zdravo srce

- 0 cigareta dnevno (nulta tolerancija prema pušenju)
- 3 km pješačenja dnevno
- 5 obroka voća i povrća dnevno
- sistolički krvni tlak ispod 140 mmHg
- ukupni kolesterol ispod 5 mmol/l
- LDL kolesterol ispod 3 mmol/l
- bez šećerne bolesti i debljine
-

Za kraj, jedan smoothy...

- 1 naranča
- 1 jabuka
- 1/2 banane
- 1 šalica kelja
- 1 šalica špinata
- 1 smrznuti mango
- 1 šalica vode

...ti za srce smooti!