

Για γερή καρδιά, γερό σκελετό και καλή όραση!!

Κάθε θρεπτικό συστατικό είναι σημαντικό για την καλή λειτουργία του οργανισμού μας. Κάποια όμως ξεχωρίζουν καθώς συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του καρδιαγγειακού μας συστήματος, των αρθρώσεων και της όρασής μας.

Ποια είναι αυτά?

Συνένζυμο Q₁₀

□ Βρίσκεται σε υψηλότερη συγκέντρωση στον καρδιακό μυ. Έλλειψή του έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακές παθήσεις ενώ μπορεί να βοηθήσει στην διαχείριση της υψηλής αρτηριακής πίεσης και της χοληστερίνης. Όσο μεγαλώνουμε, ο οργανισμός μας συνθέτει ολοένα και λιγότερο CoQ₁₀, με αποτέλεσμα να χρειαζόμαστε επιπλέον πρόσληψη από τη διατροφή μας ή ακόμα και την λήψη κάποιου συμπληρώματος.

Το κρέας και τα ψάρια είναι καλές πηγές CoQ10 και σε μικρότερο βαθμό το μπρόκολο και το σπανάκι.

Ασβέστιο

□ Το 99% του απορροφούμενου ασβεστίου, εναποτίθεται στα οστά μας, οπότε η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου είναι απαραίτητη για την αποφυγή οστεοπόρωσης. Είναι όμως απαραίτητο και για την καλή λειτουργία της καρδιάς, ενώ έλλειψη του έχει συνδεθεί με υπέρταση.

Καλή πηγή ασβεστίου είναι τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια με τα κόκκαλά τους (ιδίως οι σαρδέλες και ο σολομός), αλλά και το μπρόκολο.

Μαγνήσιο

Όπως και το ασβέστιο, το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για την καρδιά και τα οστά μας.

Συμβάλλει στην διατήρηση σωστή αρτηριακής πίεσης και μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης. Ανεπάρκεια μαγνησίου τον οργανισμό, προκαλούν προοδευτικά την εκδήλωση διαφόρων συμπτωμάτων όπως μυικές κράμπες στις γάμπες και αλλού, καρδιακές έκτακτες συστολές και ταχυκαρδία, αγγειοσυστολή και αύξηση της πίεσης και άλλα.

Καλές πηγές μαγνησίου είναι το σπανάκι, τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής αλέσεως.

Λουτεΐνη

Ανήκει στην οικογένεια των καροτενοειδών, μαζί με το β-καροτένιο. Βρίσκεται σε πολλά μέρη του σώματος αλλά κυρίως στον αμφιβληστροειδή και ιδίως στο μύωδες τμήμα του. Έχει προστατευτικό ρόλο μειώνοντας τον κίνδυνο εκφύλισης της ωχράς κηλίδας ματιού, που συμβαίνει σε πολλούς ηλικιωμένους.

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ο κρόκος του αυγού και το καλαμπόκι, είναι καλές πηγές λουτεΐνης.

Βιταμίνη D

Παράγεται στο σώμα μας μετά την έκθεσή μας στον ήλιο, αλλά την προσλαμβάνουμε και από τη διατροφή μας. Βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου από τα οστά, επομένως είναι απαραίτητη για την πρόληψη της οστεοπόρωσης. Τελευταία υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι η βιταμίνη D βοηθά και στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού και του μυϊκού συστήματος. Πιθανολογείται επίσης ότι προστατεύει από μερικές μορφές καρκίνου, κυρίως από εκείνον του παχέος εντέρου.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D είναι τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες και ο σολωμός, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά.

Ωμέγα-3 λιπαρά

□ Τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα ανήκουν στην κατηγορία των λιπαρών οξέων που δεν μπορεί να παράγει το σώμα μας, άρα πρέπει να τα προσλαμβάνουμε από την καθημερινή μας διατροφή. Είναι πολύ σημαντικά για την καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού μας συστήματος, μειώνοντας την κακή χοληστερόλη (LDL) και τα τριγλυκερίδια. Υπάρχουν ερευνητικές ενδείξεις ότι τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα έχουν αντιυπερτασική δράση ενώ έχουν ωφέλιμη δράση και στους πόνους που οφείλονται στην οστεοαρθρίτιδα, λόγω της συμβολής τους στη μείωση της φλεγμονής στην περιοχή της άρθρωσης.

Τα ψάρια όπως ο σολωμός, ο τόνος και η σαρδέλα είναι καλή πηγή ω-3 λιπαρών.

Πηγές

- Rosenfeldt. ``Research on the effects of coenzyme q10 on the cardiovascular system in health and disease`` viewed 25th June 2008,
- Braun, Lesley and Cohen, Marc. ``Herbs and natural supplements: an evidence-based guide, second edition.`` Marrickville: Elsevier, 2007
- Higdon, Jane. ``An evidence-based approach to dietary phytochemicals``. New York: Thieme, 2007