

Savjeti za zdravo srce

Jedite 2 porcije voća...



1 porcija voća =
- 1 voćka srednje veličine
- 2 komada manjeg voća

1 porcija povrća =
- ½ šalice povrća
- 1 šalica salate

...i 5 porcija povrća dnevno



- Birajte kruh od cjelovitog brašna i žitarica
- Koristite margarin i ulja umjesto maslaca
- Za kuhanje i salatu koristite ulje od uljane repice, suncokretovo, sojino ili maslinovo ulje
- Odaberite mlijeko, jogurt i sir s niskim ili smanjenim postotkom masnoće
- Jedite svježiju ili konzerviranu ribu dva do tri puta tjedno (losos, tunu, sardine)
- Jedite manje 'take-away' hrane
- Skinite kožu s piletine i skinite masnoću s mesa prije kuhanja
- Izbjegavajte jesti procesuirano meso (salamu, kobasice)
- Poboljšajte okus začinskim biljem i začinima umjesto soli
- Birajte hranu sa smanjenom količinom soli 'reduced salt' ili bez soli 'no added salt'
- Za užinu odaberite voće, svježe povrće ili nesoljeno orašasto voće umjesto kolača, keksa ili čipsa
- Pijte vodu iz slavine umjesto bezalkoholnih napitaka



Za više informacija o zdravlju srca nazovite Heart Foundation na 1300 36 27 87 (po cijeni mjesnog poziva) ili posjetite web stranicu www.heartfoundation.org.au. Ako trebate tumača, nazovite 131 450 i zamolite da vas spoje s Heart Foundation Health Information Service.

© 2012 National Heart Foundation Australije ABN 98 008 419 761. Ova informacijska kartica pruža samo opće informacije. Za uvjete korištenja molimo posjetite web stranicu Heart Foundation. CON-146-HRV