

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



**AngioNet**
CLUSTER CONNECTING SCIENTIFIC HEALTH COMMUNITY

E-NE-Sănătate

Dieta

**Telemedicina - O șansă a
sănătate pentru fiecare
comunitate.**



Ce trebuie să știm



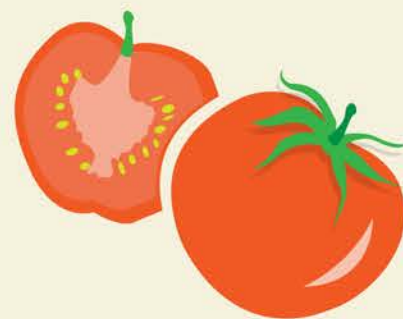
Despre dietă



Primele măsuri

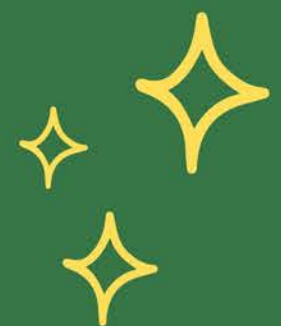


Caracteristici ale unei diete sănătoase



De ce este dieta importantă?

Greutatea corporală peste Indicele de Masa Corporală normală ca o consecință a obiceiurilor alimentare nesănătoase influențează apariția bolilor cardiovasculare și a diabetului zaharat





Primele măsurii



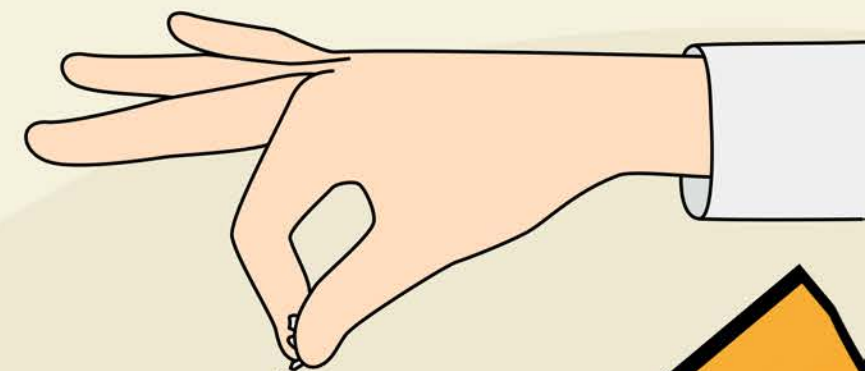
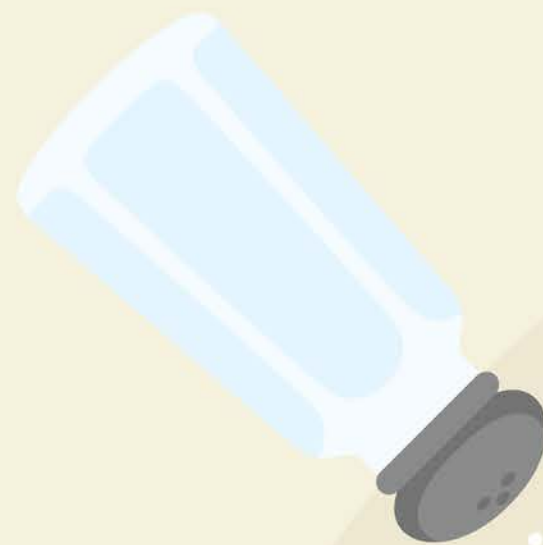


Reducerea consumului de

Sare



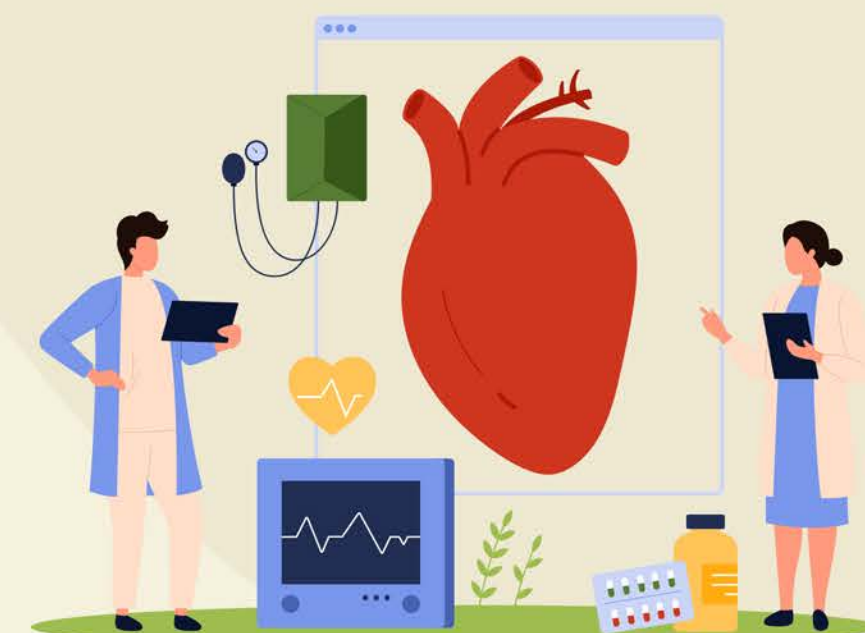
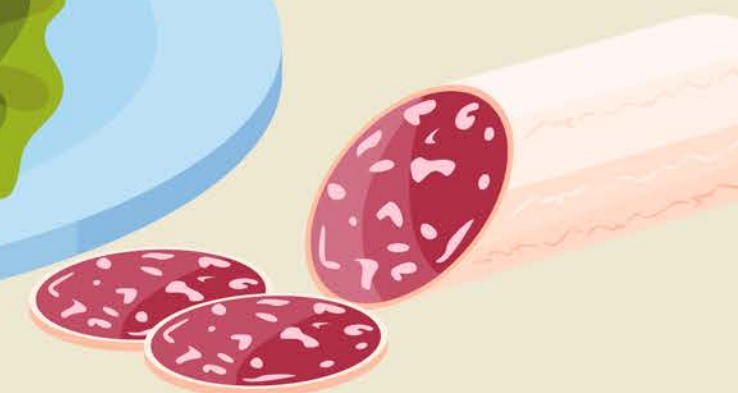
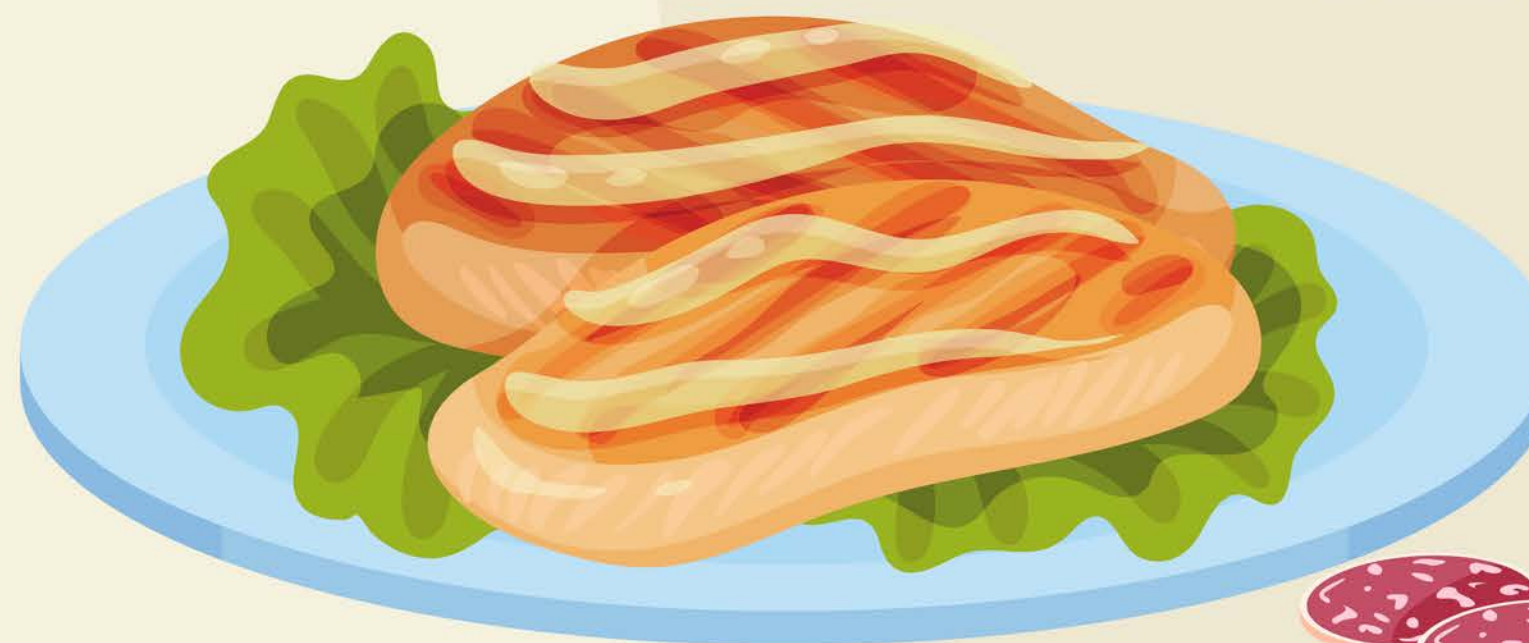
Reducerea aportului de sare poate duce la o scădere a tensiunii arteriale sistolice cu aproape 6 mmHg. De asemenea, un consum redus de sare se asociază cu un risc mai mic de ateroscleroză la nivelul arterelor inimii. În majoritatea țărilor aportul de sare este ridicat, deși consumul maxim recomandat este de 5 g (chiar 3 g pentru beneficii suplimentare). Reducerea consumului de sare se poate obține prin evitarea alimentelor procesate.



Reducerea consumului de

Carne

Din punct de vedere al sănătății (inclusiv cardiovasculare) se recomandă un consum mai redus de carne, în special carne procesată. Un consum crescut de carne procesată și carne roșie este asociat cu un risc crescut de boli cardiovasculare.



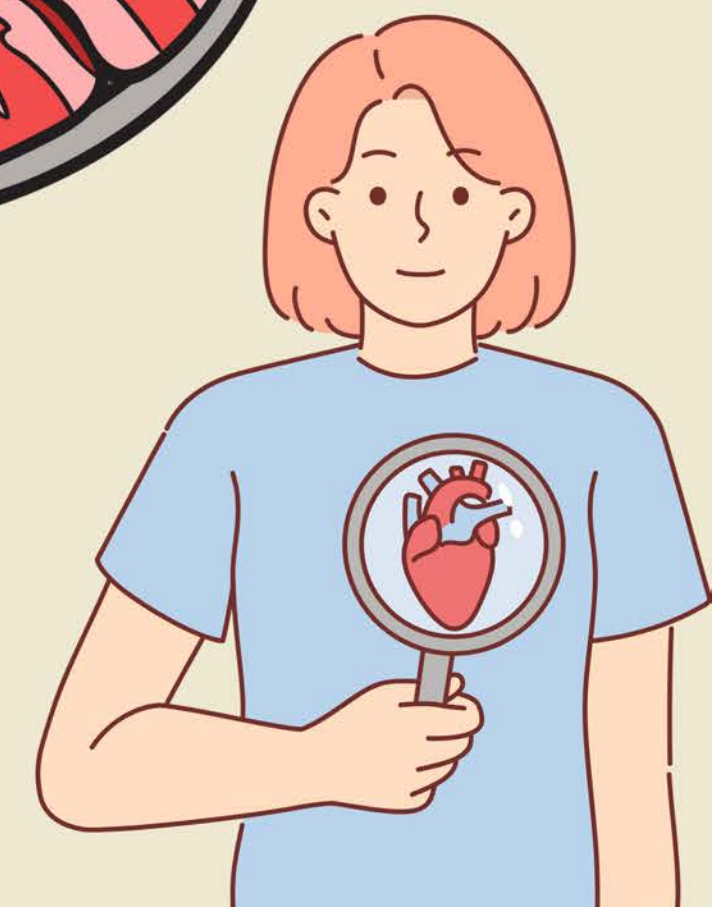
Reducerea consumului de

Acizi grași

Riscul de boală cardiovasculară poate fi scăzut prin înlocuirea corespunzătoare a grăsimilor saturate din dietă (înlocuire cu grăsimi polinesaturate, grăsimi mononesaturate). Reducerea aportului de grăsimi saturate până la 10% din energia totală poate avea beneficii suplimentare asupra sănătății cardiovasculare și prevenirea dezvoltării bolilor. Acizii grași de tip trans cresc nivelul colesterolului și cresc semnificativ riscul de a dezvolta boli cardiovasculare.



VS

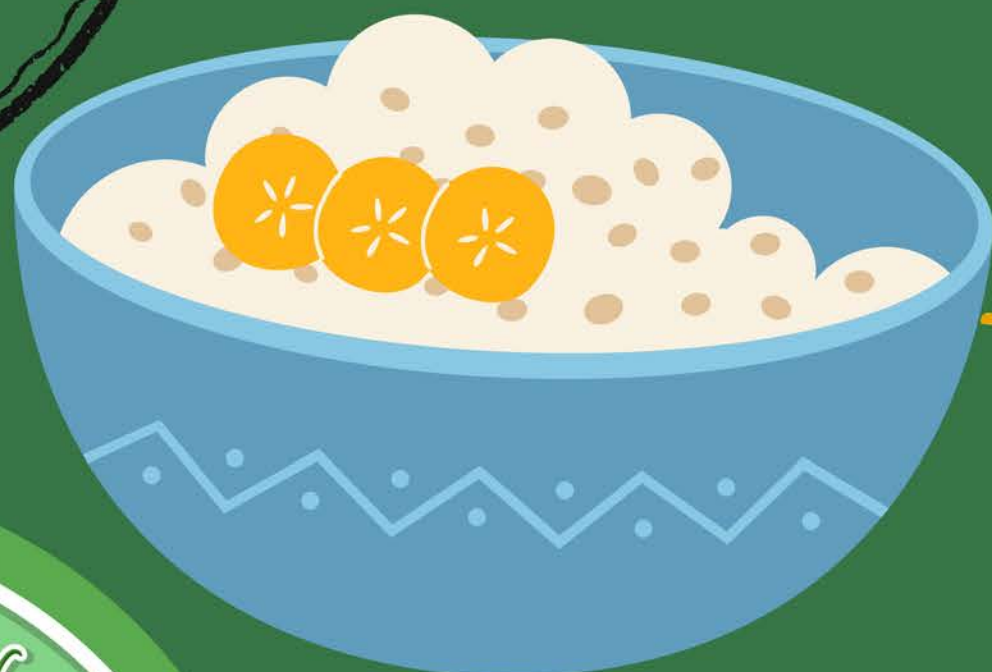


HIGH
FIBER



Creșterea consumului de

Fibre



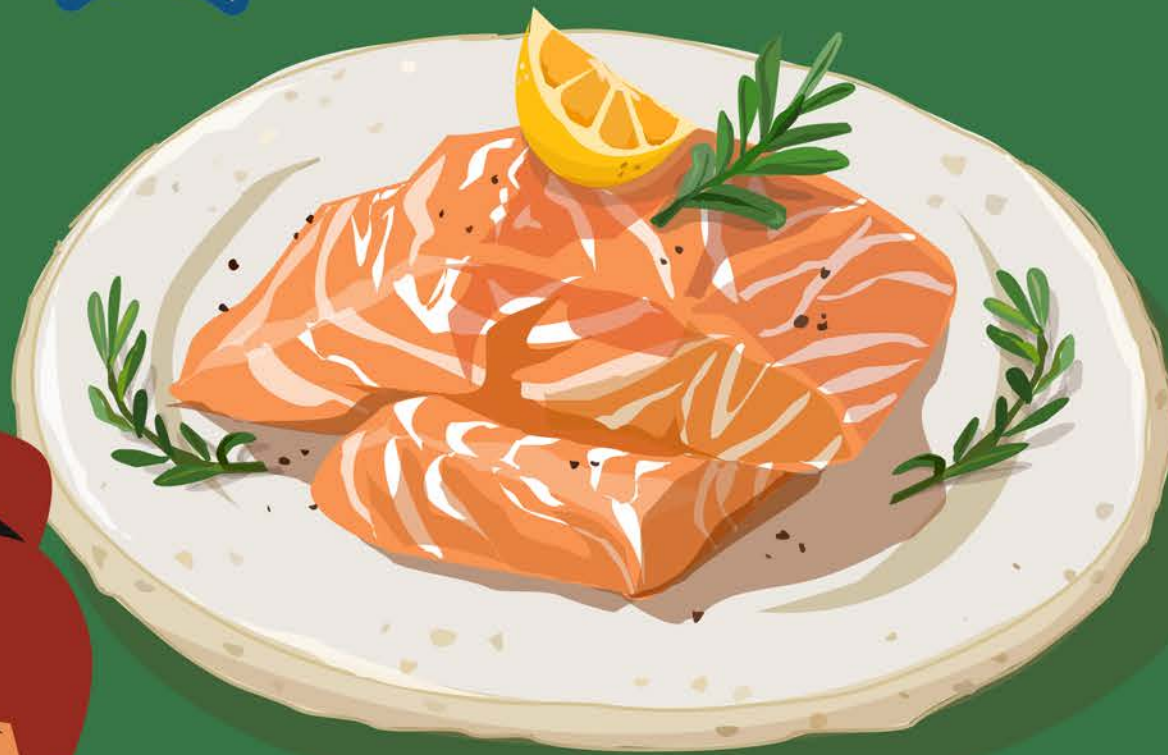
O creștere cu 7-10 g de fibre pe zi se asociază cu un risc mult mai mic de boli cardiovasculare, ateroscleroză coronariană, accident vascular cerebral, sau chiar de diabet zaharat de tip 2. De asemenea, un consum ridicat de fibre poate reduce creșterea glicemiei după mese bogate în glucide, și poate reduce nivelul de trigliceride.





Creșterea consumului de

Pește,



Consumul de pește cel puțin o dată pe săptămână este asociat cu un risc mult mai mic de afectare a arterelor inimii, iar consumul de pește de 2-4 ori pe săptămână determină reducerea riscului de accident vascular cerebral.





Creșterea consumului de

Fructe și Legume



Mortalitatea de cauză cardiacă poate fi redusă prin suplimentarea zilnică cu o porție de fructe (echivalent cu 77 g) și legume (echivalent cu 80 g). De asemenea, riscul de accident vascular cerebral sau ateroscleroză coronariană poate fi redus prin suplimentarea zilnică cu 3-5 porții de fructe și legume. În plus, un consum zilnic de 30 g de nuci nesărate poate scădea cu 30% riscul de boli cardiovasculare de cauză aterosclerotică.



Caracteristici ale unei diete sănătoase

Reducerea consumului de alcool la 100 g pe săptămână

Adoptarea unei diete bazată mai mult pe plante și mai puțin pe produse de origine animală

30-45 g de fibre pe zi, preferabil din cereale integrale

Descurajarea consumului de băuturi îndulcite și a sucurilor (inclusiv din fructe)

Scăderea aportului de acizi grași saturați (sub 10% din totalul energetic);

≥ 200 g de fructe pe zi

≥ 200 g de legume pe zi

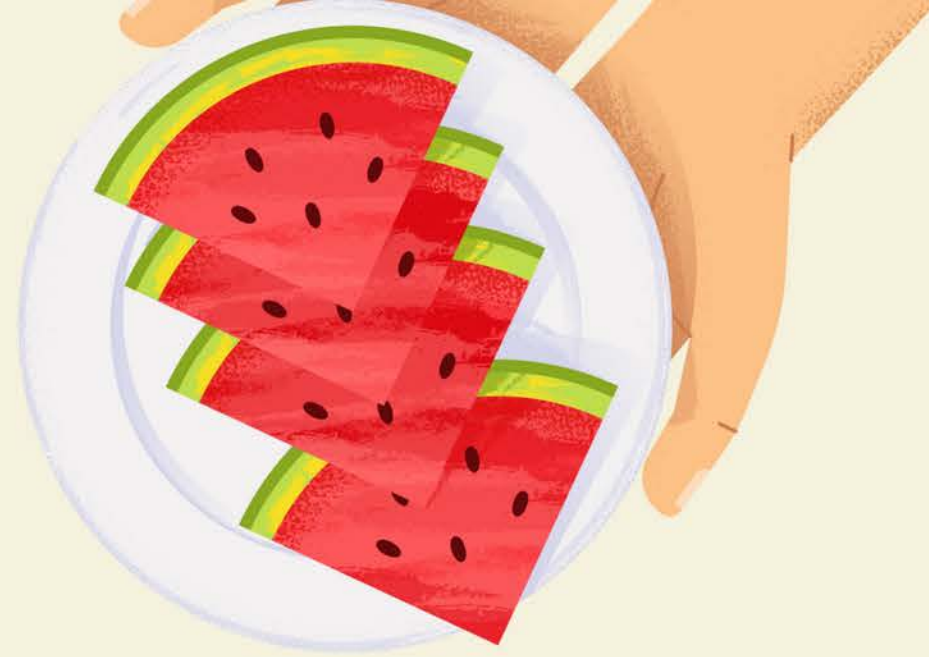
30 g de nuci nesărate pe zi

Limitarea consumului de sare la < 5 g pe zi;

Reducerea consumului de carne roșie până la 35-500 g pe săptămână

Consum de pește cel puțin de 1-2 ori pe săptămână

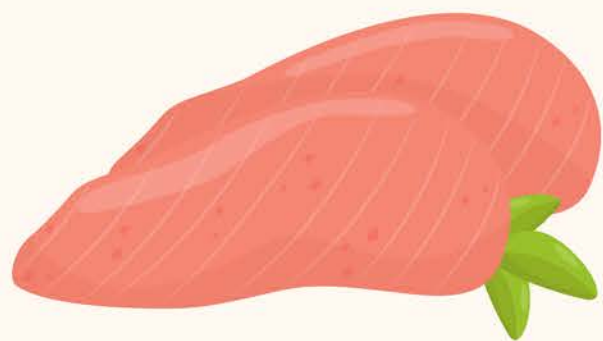




EXEMPLE DE ALIMENTE SĂNĂTOASE



SURSE DE PROTEINE



Piept de pui



Vită



Somon



Ton



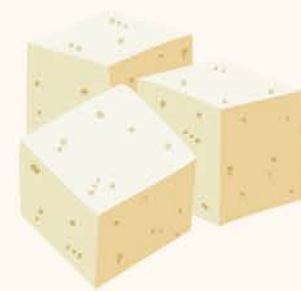
Ouă



Supă de pui



Tempeh



Tofu



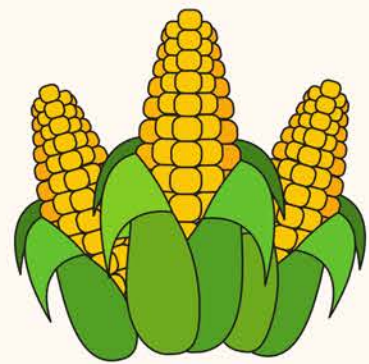
Creveți



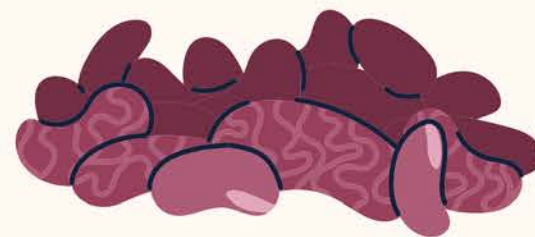
SURSE DE FIBRE



Broccoli



Porumb



Semințe



Mere



Avocado



Migdale



Ciocolată neagră



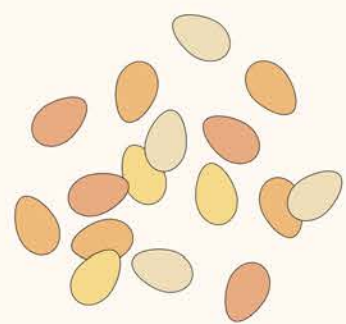
Căpșuni



Terci



SURSE DE CALCIU



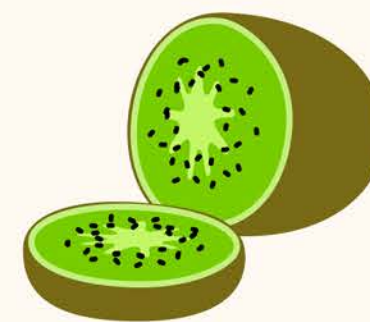
Semințe de susan



Curmale



Papaya



Kiwi



Brânză și cașcaval



Iaurt



Lapte



Lapte de soia



Spanac



SURSE DE CARBOHIDRAȚI

Carbohidrații, chiar dacă trebuie să ne ferim de ei, dacă sunt consumați în cantități mai mici putem să ne bucurăm de alimente precum:



Cartofi



Cartofi duși



Orez



Făină



Banane





**PREZENTUL MATERIAL A FOST REALIZAT ÎN CADRUL PROIECTULUI
SG2.22 „SERVICII DE TELEMEDICINĂ PENTRU GRUPURI DEFAVORIZATE
CU AFECȚIUNI CRONICE ÎN ZONELE IZOLATE DIN NE ROMÂNIEI”,
ACRONIM: E-NE-SĂNĂTATE,
FINANȚAT ÎN CADRUL SCHEMEI DE GRANTURI NR. 2
„FURNIZAREA DE SERVICII DE SĂNĂTATE DE TIP OUTREACH ÎN
VEDEREA ÎMBUNĂTĂȚIRII PREVENȚIEI PENTRU POPULAȚIA
VULNERABILĂ DIN ZONELE IZOLATE”
ÎN CADRUL PROGRAMULUI
„PROUOCĂRI ÎN SĂNĂTATEA PUBLICĂ LA NIVEL EUROPEAN” -
MECANISMUL FINANCIAR SEE 2014 – 2021,
COORDONAT DE MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
ȘI DERULAT DE ASOCIAȚIA ANGIONET CLUSTER**



The background is a light cream color with scattered small brown specks. On the left, there is a plate of yellow rice topped with a tomato slice, cucumber slices, and green herbs. Above it, a slice of lime and two yellow stars are floating. On the right, there is a bowl of orange soup with noodles, topped with a hard-boiled egg, a lime wedge, and green herbs. A shrimp is also visible in the bottom right corner. The word 'MULȚUMIM!' is written in large, bold, orange letters across the center.

MULȚUMIM!

Vă mulțumim că ne-ați urmărit prezentarea!
Dacă aveți întrebări, comentarii sau sugestii, vă
rugăm să ni le adresați.

Pentru mai multe detalii:



WEBSITE:

cluster.angionet.ro
e-ne-sanatate.angionet.ro
www.eeagrants.ro

ADRESĂ DE E-MAIL:
office@angionet.ro

SOCIAL MEDIA:
@angionetcluster

NUMĂR DE TELEFON:
0751089848