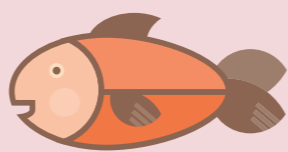


# TOP10 VESELAI SIRDIJ



## 1. TREKNĀS JŪRAS ZIVIS

(reņģes, siļķes, skumbrijas, butes, lasis u.c.)

Apgādā sirdi ar nepiesātinātajām taukskābēm, viegli asimilējamām olbaltumvielām un taukos šķīstošajiem vitamīniem. Palīdz stiprināt sirdi un asinsvadus, samazināt holesterīna līmeni asinīs un regulēt svaru.



## 2. OLĪVEĻĻA

Nodrošina sirdi ar tai nepieciešamajām taukskābēm. Lietošanai svaigā veidā, piemēram, pie salātiem, ieteicams lietot Extra Virgine olīveļļu.



## 3. ZAĻIE LAPU DĀRZEŅI

(visu veidu salātu lapas, spināti, mangoldi, arī selerijas, pētersīļi, loki, pavasarī – dīgstī, pirmās gārsu, pieneņu, virzas un citu augu lapīņas)

Palīdz gan sirds, gan onkoloģisko slimību profilaksē, jo ir bagātīgs antioksidantu avots, satur arī daudz minerālvielas un vitamīnus.



## 4. TOMĀTI

Cīnās ar brīvajiem radikāļiem, kuru ietekmē organismā veidojas dažādas saslimšanas, jo tomātu sastāvā ir antioksidants likopēns, kas saglabājas arī termiski apstrādātos tomātos.



## 5. LATVIJAS MEŽU UN DĀRZU OGAS

Samazina risku saslimt ar sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, kā arī audzējiem, jo ogu, augļu un dārzeņu ēšana palīdz regulēt vielmaiņas procesus organismā. Bagātas ar vitamīniem, minerālvielām, kā arī spēcīgiem antioksidantiem.



## 6. KEFĪRS UN PANIŅAS

Uzlabo gremošanas sistēmas darbību, jo satur probiotiskās baktērijas, palīdz samazināt holesterīna līmeni asinīs, stiprina imunitāti, liek justies labāk un izvairīties no slimībām.



## 7. RUPJMAIZE

Dod sāta sajūtu, regulē gremošanas sistēmas darbību. Ir vērtīgs šķiedrvielu, B grupas vitamīnu un salikto ogļhidrātu avots.



## 8. VĀJPIENA BIEZPIENS

Neuzbaro, bet palīdz justies paēdušam. Ir svarīgi uzņemt pietiekamu olbaltumvielu daudzumu, to var izdarīt ne tikai ēdot gaļu, bet arī vājpiena biezpienu.



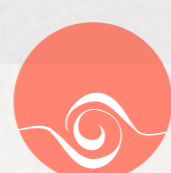
## 9. GRŪBAS

Palīdz regulēt cukura līmeni asinīs, satur šķiedrvielas, B grupas vitamīnus un minerālvielas.



## 10. ĶIRBJU SĒKLAS

Ir omega 3 taukskābju avots, tāpat kā citas sēklas un rieksti, bagātas ar minerālvielām, dzelzi, cinku un magniju, kas sirdij ir īpaši tīkams. Ēdot sēkliņas uzņemsim arī šķiedrvielas un regulēsim cukura līmeni asinīs



LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA

SPKC.gov.lv  
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

# ATGĀDINĀM – MĪLI SAVU SIRDJI!