



serce **na nowo**

Pyszne zielone koktajle to bogactwo witamin i minerałów
oraz prawdziwa eksplozja zdrowia w płynnej formie!

Zielone koktajle

7 przepisów na każdy dzień tygodnia
dla pacjentów z problemami kardiologicznymi

Opracowała: dr Agata Gaździńska



Pacjent z NT
i hipercholesterolemią

Koktajl

ze szpinaku i awokado^{1, 2, 3}

SKŁADNIKI: ♥ garść szpinaku (25 g)
♥ 1 banan (120 g) ♥ 1/2 awokado (70 g)
♥ 1 cm imbiru ♥ 1 szklanka wody

PRZYGOTOWANIE: Obierz umyte owoce i warzywa.
Zmiksuj wszystkie składniki blenderem.

Wartość energetyczna: 245 kcal, białko: 3,5 g, tłuszcz: 11 g, węglowodany: 30 g, błonnik: 5 g

Koktajl

z ananase i jarmużem^{4, 5, 6}

SKŁADNIKI: ♥ 2 plastry świeżego ananasa (160 g) ♥ 2 garście
jarmużu (40 g) ♥ 1 ogórek zielony (180 g) ♥ sok z 1/2 świeżej
limonki ♥ kilka listków mięty ♥ 1 szklanka wody

PRZYGOTOWANIE: Obierz umyte owoce i warzywa.
Zmiksuj wszystkie składniki blenderem.

Wartość energetyczna: 130 kcal, białko: 3 g, tłuszcz: 1 g, węglowodany: 24,5 g, błonnik: 4,5 g

Pacjent
z niewydolnością serca



Pacjent z NT
i zespołem metabolicznym

Koktajl

z roszponki, natki, kiwi i pomarańczy^{7, 8, 9}

SKŁADNIKI: ♥ 2 garście roszponki (40 g) ♥ garść
natki pietruszki (25 g) ♥ 1 kiwi ♥ 1 pomarańcza
♥ 1 łyżka otrębów owsianych ♥ 1 szklanka wody

PRZYGOTOWANIE: Obierz umyte owoce i warzywa.
Zmiksuj wszystkie składniki blenderem.

Wartość energetyczna: 175 kcal, białko: 5,5 g, tłuszcz: 1,6 g, węglowodany: 34 g, błonnik: 8 g

Opracowano na podstawie:

1. Jankowski P., Kawecka-Jaszcz K., Jastrzębski M.: Pierwotna prewencja nadciśnienia tętniczego u kobiet. *Folia Cardiologica*, 2001; 8. 2. Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego 2019. 3. Grys A., Łowicki Z., Parus A.: Właściwości lecznicze imbiru. *Postępy Fitoterapii* 1/2010; 42-45. 4. Szalast A., Pudefko S.: Edukacja i jakość życia pacjentów z niewydolnością serca. *Medycyna Rodzinna* 2/2014; 74-80. 5. Zdrojewicz Z. i wsp.: Jarmuż – stare, a zapomniane warzywo. *Medycyna Rodzinna* 1/2016; 21-25. 6. Kościuk M.: Aktywność przeciwnadciśnieniowa wybranych owoców egzotycznych. *BROMAT. CHEM. TOKSYKOL.* – XVIII, 2015, 3; 407 – 411. 7. Thies F., Masson LF., Boffetta P. i wsp.: Oats and CVD risk markers: a systematic literature review. *Br J Nutr.* 2014; 112: 19-30. 8. Ascherio A., Hennekens C., Willett WC. i wsp.: Prospective study of nutritional factors, blood pressure, and hypertension among US women. *Hypertension* 1996; 27: 1065-1072. 9. Gwóźdź E., Gębczyński P.: Prozdrowotne właściwości owoców, warzyw i ich przetworów. *Postępy Fitoterapii* 4/2015; 268-271.



serce **na** nowo

Koktajl

warzywny power drink^{10, 11, 12}

SKŁADNIKI: ♥ 1/2 pęczka kopru (40 g) ♥ 1/2 ogórka sałatkowego (90 g) ♥ sok pomidorowy (100 ml) ♥ sok marchwiowy (50 ml) ♥ łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)

PRZYGOTOWANIE: Umyte warzywa dokładnie zmiiksuj z sokami warzywnymi i oliwą.

Wartość energetyczna: 110 kcal, białko: 2 g, tłuszcz: 5,5 g, węglowodany: 11,5 g, błonnik: 3 g



Pacjent po zawale

mięśnia sercowego

Koktajl

ze szpinaku i gruszki^{13, 14, 15}

SKŁADNIKI: ♥ 2 garście szpinaku (50 g) ♥ 1 gruszka (75 g) ♥ szczypta imbiru (1 g) ♥ 1 szklanka wody

PRZYGOTOWANIE: Zmiiksuj dokładnie wszystkie składniki blenderem.

Wartość energetyczna: 95 kcal, białko: 2 g, tłuszcz: 0,6 g, węglowodany: 18 g, błonnik: 4 g



Koktajl

z selera naciowego i kiwi^{16, 17}

SKŁADNIKI: ♥ 2 łodygi selera naciowego (90 g) ♥ 2 kiwi (150 g) ♥ 1 łyżka miodu (25 g) ♥ 1 szklanka wody

PRZYGOTOWANIE: Zmiiksuj dokładnie wszystkie składniki blenderem.

Wartość energetyczna: 182 kcal, białko: 2,5 g, tłuszcz: 1 g, węglowodany: 18 g, błonnik: 4 g



Koktajl

z awokado i jogurtu naturalnego^{16, 17, 18}

SKŁADNIKI: ♥ 1/2 awokado (70 g) ♥ 1 jogurt naturalny (200 ml) ♥ sok z 1/2 świeżej cytryny ♥ 1 łyżka zarodków pszennych ♥ kilka listków mięty

PRZYGOTOWANIE: Miąższ awokado wraz z pozostałymi składnikami zmiiksuj blenderem.

Wartość energetyczna: 275 kcal, białko: 11,5 g, tłuszcz: 17 g, węglowodany: 18 g, błonnik: 4 g



¹⁰. Judd S. E., Aaron K. J., Abraham J. i. wsp., High sodium: potassium intake ratio increases the risk for all-cause mortality: the reasons for geographic and racial differences in stroke (REGARDS) study. *Journal of Nutritional Science* 2013; 2: 1-8.
¹¹. Stasiuk E., Zawartość potasu w wybranych sokach pomidorowych. *Zeszyty Nauk Akad. Morsk.* 2009; 64:15-8. ¹². Jarosz M., Normy żywienia dla populacji Polskiej. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017. ¹³. Maćkowiak K., Torliński L., Współczesne poglądy na rolę witaminy C w fizjologii i patologii człowieka. *Now Lek* 2007; 74(4):349-56. ¹⁴. Bogactwo witamin w każdym liście. Sałata, szpinak, endyvia. *PWRiL*, Warszawa 1984; 26-31. ¹⁵. Gryszczyńska A., Gryszczyńska B., Opala B., Karotenoidy. Naturalne źródła, biosynteza, wpływ na organizm ludzki. *Postępy Fitoterapii* 2011; 127-143. ¹⁶. Houston M., The Role of Magnesium in Hypertension and Cardiovascular Disease. *J Clin Hypertens* 2011; 13: 843-847. ¹⁷. Nowak R., Natura - niedoceniane źródło kwasu askorbinowego. *Postępy Fitoterapii* 1/2004; 14-18. ¹⁸. <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C28303%2CJedzenie-jogurtu-korzystne-dla-serca.html> (dostęp 24.07.2019r.).