

## Υγιεινή Ζωή

Women and Heart Disease

# Η Καρδιακή πάθηση στις γυναίκες



### Ελληνικά αρνίσια σουβλάκια με ντοματίνια

Αρωματισμένα με γεύση, αυτά τα άπαχα σουβλάκια αρνιού είναι υπέροχα ψημένα στη σχάρα. Με ψητή ντομάτα και πράσινη σαλάτα.

#### Μερίδες 4

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά

#### Συστατικά

500 γρ. φιλέτο αρνιού, αφαιρώντας το λίπος  
(βλ. συμβουλή)

1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο\*

2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο

2 κουταλάκια του γλυκού ξερή ρίγανη

Τριμμένη φλούδα λεμονιού από 2 λεμόνια, μαζί  
με το χυμό

Μαύρο πιπέρι για αρωμάτισμα

375 γρ. ντοματίνια στο αμπέλι

Ελαιόλαδο σπρέι \*

8 φύλλα μαρουλιού, ψιλοκομμένα

1 Λιβανέζικο αγγούρι, κομμένο στη μέση,  
ψιλοκομμένο

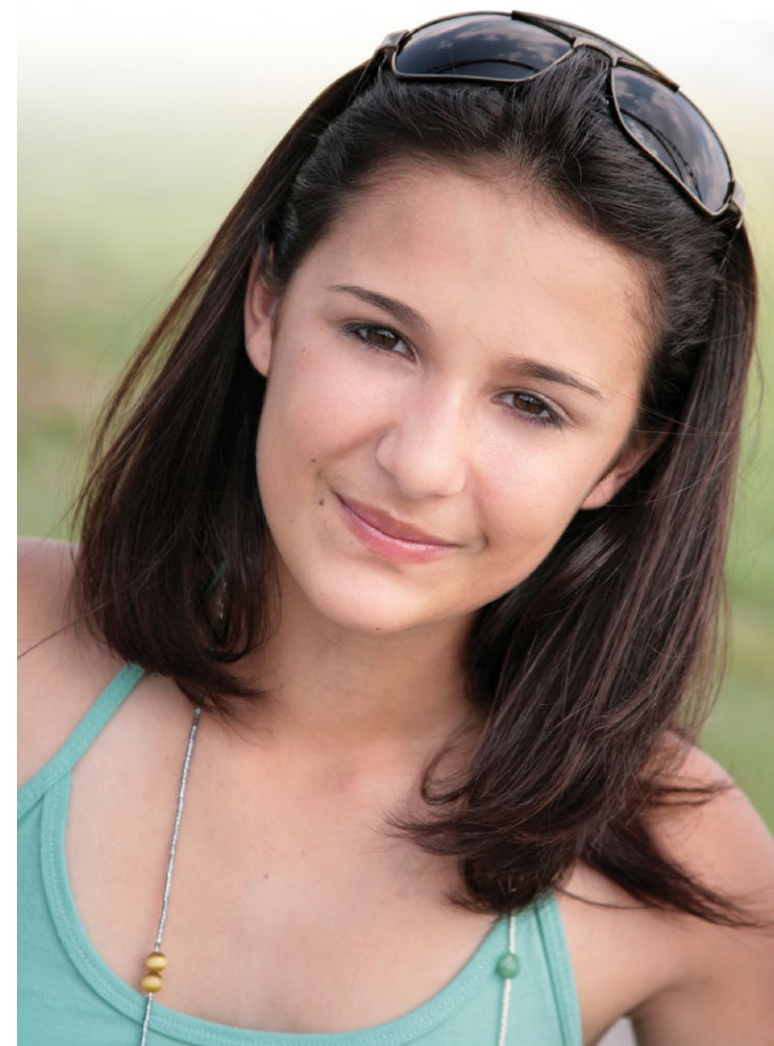
\* Τα προϊόντα διατίθενται με το σημάδι ελέγχου (Tick) του Heart Foundation. Θυμηθείτε όλα τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά αυτόματα πληρούν τις προϋποθέσεις για το σημάδι ελέγχου (Tick).

#### Οδηγίες

1. Προθερμάνετε την πλάκα της ψησταριάς σε μεσαία-υψηλή και το φούρνο στους 220°C (200°C βεβαιασμένης κυκλοφορίας)
2. Κόψτε τα αρνίσια φιλέτα στη μέση κατά μήκος σταυρωτά και στη συνέχεια σε λεπτές λωρίδες. Να τα περάσετε σε οχτώ σουβλάκια, στυλ ακορτεόν. Τοποθετήστε τα σε ένα ρηχό κεραμικό πιάτο. Συνδυάστε το λάδι, σκόρδο, ρίγανη, το ξύσμα λεμονιού και το μισό χυμό λεμονιού σε μπολ, πασπαλίστε με φρεσκοτριμμένο μύρο πιπέρι. Ρίξτε το πάνω από τα σουβλάκια αρνιού, γυρίστε τα να καλυφθούν ομοιόμορφα. Σκεπάστε και καταψύξτε για 15 λεπτά, αν το επιτρέπει ο χρόνος.
3. Τοποθετήστε τις ντομάτες σε ένα ταψί και ψεκάστε ελαφρά με λάδι, πασπαλίστε με φρεσκοτριμμένο μύρο πιπέρι. Ψήστε 8-10 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τρυφερά.
4. Αφαιρέστε το αρνί από τη μαρινάδα. Ψήστε το στη σχάρα 2-3 λεπτά, σε κάθε πλευρό, αλείφοντας με μαρινάδα για ελάχιστο ψημμένο, ή μέχρι να ψηθεί ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.
5. Συνδυάστε μαρούλι, αγγούρι και το υπόλοιπο χυμό λεμονιού σε ένα μπολ, ανακατεύετε απαλά για να το συνδυάσετε. Σερβίρετε με σουβλάκια αρνιού και ψητή ντομάτα.

**Συμβουλή** Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε άπαχο αρνί κομμένο σε κύβους.

Recipe and image reproduced with permission. ©2012 National Heart Foundation of Australia. Ιδέες για περισσότερες υγιεινές συνταγές επισκεφθείτε το [heartfoundation.org.au/recipes](http://heartfoundation.org.au/recipes) ή να τηλεφωνήσετε στο 1300 36 27 87.



- 3 Δεν θεωρείται κυρίως η καρδιακή πάθηση πρόβλημα υγείας των ανδρών;
- 3 Μειώστε τον κίνδυνο
- 4 Γίνετε εσείς υπεύθυνοι για την υγεία της καρδιάς σας
- 4 Πηγές
- 5 Ελληνικά αρνίσια σουβλάκια με ντοματίνια

## Δεν θεωρείται κυρίως η καρδιακή πάθηση\* πρόβλημα υγείας των ανδρών;

Η καρδιακή πάθηση δεν είναι μόνο πρόβλημα υγείας των ανδρών. Παρόλο τις σημαντικές βελτιώσεις τα τελευταία 40 χρόνια, κατά μέσο όρο, η καρδιακή πάθηση αποτελεί πρώτη αιτία θανάτου των γυναικών (και ανδρών). Υπολογίστε τα ακόλουθα.

- Στην Αυστραλία, καθημερινά κατά μέσο όρο η καρδιακή πάθηση σκοτώνει 29 γυναίκες.<sup>1</sup>
- Περισσότερες από 10,400 γυναίκες πεθαίνουν κάθε χρόνο από καρδιακή πάθηση.<sup>1</sup>
- Οι γυναίκες στην Αυστραλία είναι τέσσερις φορές πιο πιθανό να πεθάνουν από καρδιακή πάθηση παρά από καρκίνο του μαστού.<sup>1</sup>

Το καλό είναι ότι η καρδιακή πάθηση μπορεί κυρίως να προληφθεί και ο κίνδυνος μπορεί σε μεγάλο βαθμό να μειωθεί αν ακολουθείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

\*Ο όρος "καρδιακή πάθηση" αναφέρεται στην στεφανιαία καρδιακή πάθηση και περιλαμβάνει καρδιακή προσβολή και στηθάγχη (angina).

## Μειώστε τον κίνδυνο

Οι παράγοντες κινδύνου για καρδιακή πάθηση είναι η κατάσταση ή δραστηριότητες που αυξάνουν την πιθανότητα για την ανάπτυξη της καρδιακής πάθησης.

Αυτά περιλαμβάνουν:

- το κάπνισμα
- η υψηλή χοληστερόλη αίματος
- η έλλειψη σωματικής άσκησης
- ο διαβήτης
- η υψηλή πίεση
- να είσαι υπέρβαρος
- η κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση, και η έλλειψη κοινωνικής στήριξης.

Η αυξανόμενη ηλικία, έχοντας οικογενειακό ιστορικό πρόωρου θανάτου από καρδιακή πάθηση δηλαδή συγγενή πρώτου βαθμού ηλικίας κάτω των 60 ετών), ή να είστε μετεμνηστυσιακή επίσης αυξάνει το κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής πάθησης.

Όσο περισσότερους παράγοντες κινδύνου έχετε, τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος. Σημαντικότερο, το κάπνισμα, ο διαβήτης και ορισμένες μορφές χοληστερόλης του αίματος, είναι ακόμα πιο ισχυροί παράγοντες κινδύνου για καρδιακή πάθηση στις γυναίκες από ότι στους άνδρες.<sup>2,3,4</sup>

## Γίνετε εσείς υπεύθυνοι για την υγεία της καρδιάς σας.

Ο καλύτερος τρόπος να μειώσετε τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής πάθησης, και να βοηθήσετε στην πρόληψη για να μην χειροτερέψει εάν υπάρχει ήδη, είναι να βελτιώστε ή να αφαιρέσετε τους παράγοντες κινδύνου, τους οποίους μπορείτε να αλλάξετε.

Να επισκεφθείτε τον γιατρό σας για συνεχιζόμενη αξιολόγηση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων, να ακολουθείτε την ιατρική συμβουλή, και να ακολουθείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, όπως περιγράφεται κατωτέρω.

*Για περισσότερες πληροφορίες πώς να διαχειριστείτε την υγεία της καρδιάς σας, επισκεφθείτε το [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au) ή να τηλεφωνήστε το Heart Foundation στο 1300 36 27 87 και ρωτήστε σχετικά για τα βιβλία μαγειρικής ή φυλλάδια. Πολλά από τα φυλλάδια υγείας είναι δωρεάν για μονό αντίγραφο.*

### Πηγές

1. Αυστραλιανή Στατιστική Υπηρεσία. Αιτίες θανάτου στην Αυστραλία. (3303.0). 2009.
2. Miller Bass K, Newschaffer C, Klag M, Bush T. Plasma Lipoprotein Levels as Predictors of Cardiovascular Death in Women. Arch Intern Med 1993; 153(19): 2209–2216.
3. Huxley R, Barzi F, Woodward M. Excess risk of fatal coronary heart disease associated with diabetes in men and women: meta-analysis of 37 prospective cohort studies. British Medical Journal 2006; 332:73–78.
4. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) September 2004. The Atlas of Heart Disease and Stroke. Available at: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_12\\_women.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf) (accessed September 2007).