

## שבעה כללים ללב בריא



- איגוד הלב האמריקני פרסם לאחרונה שבעה כללים לשמירה על בריאות הלב:
1. לא לעשן.
  2. להקפיד על משקל מתאים.
  3. לעסוק בפעילות גופנית מרובה. האיגוד ממליץ על פעילות גופנית מתונה של 150 דקות בשבוע, או על פעילות מאומצת של 75 דקות שבועיות.
  4. לשמור על לחץ דם נמוך מ-120 על 80.
  5. לשמור על רמת הסוכר בדם. האיגוד ממליץ על ערך סוכר בצום הנמוך מ-100.
  6. להקפיד על כולסטרול כללי נמוך מ-200.
  7. לשמור על תזונה בריאה, הכוללת ארבע וחצי כוסות של פירות וירקות ליממה, מנת רג אחת בשבוע לפחות, אוכל עשיר בסיבים מדי יום, הגבלת המלח ל-1,500 מיליגרמים ביממה, והפחתה של שתיית משקאות ממותקים.
- האיגוד טוען כי הנחיות אלה יפחיתו את שיעור התמותה והתחלואה ממחלות לב וכלי דם בעשרים אחוזים לפחות.