

VOEDING VIR HARTGESONDHEID



Winter 2023

AFRIKAANS

info@heffsa.org

www.heffsa.org

Winter is 'n belangrike seisoen wat belangrik is in baie aspekte van ons lewens en gesondheid en bied ons 'n geleentheid om af te skaal, oor ons leefstyl te besin en om doelwitte vir beter hartgesondheid te stel. Met die kouer winterweer kom egter hoes, verkoue en die griepseisoen, plus, vir sommige van ons, wintergewigtoename. Om by 'n gesonde dieet te hou, sal jou nie verhoed om wintersiektes op te doen nie, maar dit kan help om jou immuunstelsel te handhaaf om jou beter te beskerm. En sou jy siek word, kan 'n voedsame dieet jou herstel help versnel. Dit is 'n belangrike tyd om seker te maak jy sorg vir jouself, bly op hoogte van jou dieet en hou jouself goed gevoed.

Winter is 'n tyd wanneer die gewasse hiberneer en rus totdat die lente hulle weer wakker maak en so is dit ook belangrik dat jou liggaam rus en afskaal.



Winterkos om jou gelukkig te maak:

- ✚ Vrugte – kies soet, suur, sitrus en bedien warm.
- ✚ Wortelgroente – rooster in die oond, voeg by bredies en sop, laat jou vol en versadig voel in die winter.
- ✚ Volgraan, propvol smaak, vesel, vitamieene, soos B-vitamieene, insluitend niasien, tiamien en folaat en minerale, soos sink, yster, magnesium en mangaan.
- ✚ Neute en sade is 'n goeie bron van winterproteïene en -vette waarna ons in die winter dikwels meer smag.
- ✚ Baie warm of warm drankies is goed vir die winter (vermy egter kafeïen) en probeer verskillende soorte kruietee, soos verwarmende en kalmerende tee wat goed is vir jou (Kardemom, Chamomile, kaneel, naeltjies, gemmer, lemoenskil).

Om lewenstylgedrag te verander en hartgesonde gewoontes aan te leer kan 'n uitdagende proses wees, maar dit is haalbaar met die regte benadering en ingesteldheid.

Om jou by te staan in hierdie proses,



Stel duidelike en spesifieke doelwitte: Definieer jou doelwitte en maak seker dat dit realisties en haalbaar is. Skryf dit neer en maak dit sigbaar om jou te herinner aan wat jy wil bereik. Terwyl jy jou hartgesondheidsdoelwitte beplan, nooi ek jou uit om eerder klein as groot te dink.

Oorweeg maklike en eenvoudige, gesonde gewoontes wat jy prakties op jou leefstyl kan toepas. Dit dra mettertyd by tot 'n langdurige impak. Om jou hart gesond te hou, is die sleutel tot 'n gesonde leefstyl.



Maak 'n plan: Ontwikkel 'n plan wat spesifieke aksies uiteensit wat jy kan neem om jou doelwitte te bereik. Maak seker dat jy jou plan in klein, hanteerbare stappe verdeel om dit makliker te maak om deur te voer (gebruik die 4-week interaktiewe kalender).

Vyf klein stappe om groot veranderinge in hartgesondheid te maak

Hoe om dit prakties in jou leefstyl te implementeer:

1. **Eet 'n hartgesonde dieet:** Begin deur meer vrugte, groente, volgraan, maer proteïene en gesonde vette in jou dieet in te sluit, terwyl jy jou inname van verwerkte en hoë-vet kosse verminder. Oorweeg dit om 'n Mediterreense-styl dieet te volg, wat getoon het om hartgesondheid te verbeter.
2. **Beweeg meer:** Mik na ten minste 30 minute van matige intensiteit oefening die meeste dae van die week. Jy kan klein begin deur kort wandelings tydens jou middagete te neem of die trappe in plaas van die hysbak te gebruik. Met verloop van tyd, verhoog die duur van jou oefensessies geleidelik. Gaan na buite en probeer om sonlig vir 15-30 minute te kry indien moontlik.
3. **Hou op rook:** As jy rook, is ophou een van die beste dinge wat jy vir jou hartgesondheid kan doen. Praat met jou gesondheidsorgverskaffer oor ophouhulpmiddels en strategieë wat vir jou nuttig kan wees.
4. **Bestuur stres:** Chroniese stres kan 'n negatiewe uitwerking op jou hartgesondheid hê. Neem tyd om betrokke te raak by aktiwiteite wat jou help om te ontspan en stres te ontlaai soos meditasie, joga of tyd in die natuur deur te bring.
5. **Monitor jou bloeddruk en cholesterolvlakke:** Hoë bloeddruk en cholesterolvlakke is groot risikofaktore vir hartsiektes. Praat met jou gesondheidsorgverskaffer oor gereelde monitering en neem stappe om hierdie toestande te bestuur as hulle teenwoordig is. Dit kan lewenstylveranderinge of medikasie, soos toepaslik, insluit.



Eet slim, beweeg meer

“Eet slim, beweeg meer” is ‘n eenvoudige, dog doeltreffende, leuse vir die verbetering van algemene gesondheid en welstand. Hier is ‘n paar wenke om jou te help om hierdie benadering in jou daaglikse roetine in te sluit:

1. **Beplan jou maaltye:** Neem ‘n bietjie tyd om jou maaltye en versnaperinge vir die week wat voorlê te beplan. Dit sal jou help om gesonder keuses te maak en die versoeking te vermy om na kitskos of ongesonde versnaperinge op pad te gryp.
2. **Berei jou kos vooraf voor:** Spandeer ‘n bietjie tyd oor naweke om gesonde maaltye en versnaperinge voor te berei wat jy gedurende die week kan raap, skraap en ry. Dit sal jou tyd bespaar en jou help om op koers te bly met jou gesonde eetdoelwitte.
3. **Vind prettige maniere om te beweeg:** Oefening hoef nie vervelig of vermoeiend te wees nie. Vind aktiwiteite wat jy geniet, soos dans, stap of sport en maak dit ‘n gereelde deel van jou roetine.
4. **Maak beweging deel van jou daaglikse lewe:** Soek geleenthede om deur die dag aktief te wees, soos om die trappe in plaas van die hysbak te gebruik of om tydens jou middagete te gaan stap.
5. **Bly gemotiveerd:** Stel realistiese doelwitte vir jouself en hou jou vordering dop. Vier jou suksesse soos jy vorder en moenie te straf op jouself wees as jy af en toe kul nie. Onthou dat elke klein tree wat jy gee om slim te eet en meer te beweeg, ‘n stap is na beter gesondheid en welstand.
6. **Algemene voedselriglyne wat warmte, rus en verjonging vir jou winterkosse en -roetine tot voordeel is:**
 - Bly gehidreer,
 - Eksperimenteer met verskeie kruie en speserye
 - Probeer om klein hoeveelhede suur gefermenteerde kosse by te voeg, wat tradisioneel in die winter in baie kulture gebruik word en nuttig is gedurende die winter.
 - Vir nagereg, probeer warm/gaar appels met kaneel of gebakte pere met Kardamom.
7. **Fokus op produkte in seisoen,** aangesien daar talle voordele is om kos te eet wat plaaslik en seisoenaal is. In-seisoen produkte is varser en smaak beter, want dit is natuurlik ryp en op die regte tyd geoes en dit is begrotingsvriendelik.





SEISOENALE WINTERVOEDSEL BESKIKBAAR IN SUID-AFRIKA (Junie, Julie, Augustus)

Vrugte: Appels, avokado's, dadels, pomelo's, kiwi's, kumquats, suurlemoene, lemmetjie, lukwarte, spanspek, naartjies, lemoene, papajas, pere, pynappels, appelliefies, koejawels, grenadellas, tamaties.

Vrugte heeljaar beskikbaar: piesangs, pynappels, appels, gedroogde mango, gedroogde vye, gedroogde perskes.

Groente: Aspersies, artisjokke, beet, breë (fava) bone, broccoli, Brusselse spruite, kool, wortels, blomkool, seldery, komkommer, "endive", vinkel, knoffel, peperwortel, Jerusalem artisjokke, kale, kohlrabi (turnip), sampioene, ertjies, soetrissies, aartappels, pampoen, radyse, rabarber, spinasie, sprietuie, stampielies, patats, spinasie, raap, waterblommetjies, bronkors slaai (watercress).

Groente beskikbaar regdeur die jaar: botterskorsie, wortels, komkommer, lemoenpampoentjies, blaarslaai, ui, aartappel, pampoen, radyse, patats.

Gebruik hierdie 4-week kalender om jou te help om jou vordering te monitor en gemotiveerd te bly!



Die 4-week interaktiewe kalender sal jou help om ten minste een gesondheidsaksie elke dag vir vier weke in te sluit, om jou te help om positiewe veranderinge te maak en jou gesondheidsdoelwitte volhoubaar te bereik.

Jou Interaktiewe 4-Week Kalender met doelwitte vir gesonde eetgewoontes en fisieke aktiwiteit

Gebruik hierdie 4-week kalender met gesonde eet- en fisieke aktiwiteit doelwitte wat op mekaar volg, een stap op 'n slag. Ek nooi jou uit om te beplan, tred te hou met jou vordering, enige uitdagings neer te skryf, jouself geluk te wens en te beloon met oorwinnings deur fliek toe te gaan, ens. En aan die einde van die 4 weke jou eie plan vir gesonder hartgesondheid te skep. **Geniet dit!**

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG	SATERDAG	SONDAG
WEEK 1	Begin jou dag met 'n gesonde ontbyt . (Overnight Apple Pie Oats)	Stap vir 10 minute tydens middagete of in die middag.	Drink ten minste 8 glase water deur die loop van die dag. (infused water idea)	Vervang soet drankies met water of kruietee .	Probeer 'n nuwe gesonde resep vir aandete . (Video: Beef and Pineapple Stirfry)	Stap vir 20minute in die natuur.	Beplan hartgesonde maaltye en versnaperinge vir die volgende week
WEEK 2	Voeg meer groente by jou dieet . (Quick Sweet Potato Hash)	Stap vir 30-minute tydens middagete of in die middag.	Verminder jou inname van verwerkte voedsel . (Hoe om gesonde versnaperinge te maak) .	Probeer 'n nuwe tipe fisieke aktiwiteit, soos joga of Pilates.	Berei vooraf 'n hartgesonde slaai vir middagete voor. (How to make a Jar Salad)	Stap 40-minute in die natuur. Maak jou eie sous (Bone-broth: Chicken) en vries.	Probeer 'n nuwe hartgesonde resep vir middagete. (Freezer Frittata)
WEEK 3	Vervang ongesonde versnaperinge met veelsydige Hawermout Happies .	Stap vir 50 minute tydens middagete of in die middag.	Voeg meer volgraan by jou dieet. (Video: Quinoa Tabbouleh)	Probeer 'n nuwe soort oefening, soos kragoefening of swem.	Drink ten minste 8 glase water deur die dag.	Stap vir 60-minute in die natuur. Maak jou eie sopbouillon (Been-bouillon: Beesvleis) en vries.	Maak 'n hartgesonde en gebalanseerde maaltyd vir middagete (Bakplaat gereg)
WEEK 4	Vervang rooivleis met ander goeie laer vet protein soos hoender, vis of tofu . (Chicken and Brown Rice Harvest Bowl)	Stap vir 70-minute tydens middagete of in die middag.	Probeer 'n nuwe hart-gesonde bykos saam met aandete (bedien met geroosterde vis) . (Roasted vegetable salad with lentils)	Sluit meet plantaardige kosse in jou dieet in. (Garlic Swiss Chard with Chickpeas)	Berei 'n hart-gesonde pasta maaltyd voor. (Heart-healthy Pasta & Beans)	Stap vir 80-minute tydens middagete of in die middag. (Butternut Squash and Apple Soup) .	Vier jou gesonde eet en fisiese aktiwiteit prestasies met 'n spesiale bederf, soos 'n gesonde nagereg (healthy dessert) .

Jou 4 – Week Kalender Resepte:

Week 1:

Overnight Apple Pie Oats | Infused Water Ideas | Beef and Pineapple Stirfry (video) | Planning Heart-healthy meals and snacks

Week 2:

Quick Sweet Potato Hash | How to Build Healthy Snacks | How to make a Jar Salad | Bone-Broth: Chicken | Freezer Frittata

Week 3:

Oatmeal Bites | Quinoa Tabbouleh (video) | Bone-Broth: Beef | Sheet Pan Meal

Week 4:

Chicken and Brown Rice Harvest Bowl | Roasted Vegetable salad with lentils | Garlic Swiss Chard with Chickpeas |
Heart-healthy Pasta & Beans | Butternut Squash and Apple Soup | Healthy Dessert

