

## KONTROLUJ SWÓJ CHOLESTEROL

Moi drodzy, dzisiaj kilka słów na temat cholesterolu, bez którego jak się okazuje człowiek nie jest w stanie normalnie funkcjonować. Dlatego też bardzo ważna jest jego kontrola, gdyż jego niedobór lub zbyt duże ilości mogą obrócić się przeciwko nam.

Zatem chciałabym Wam podpowiedzieć, co możemy zrobić, aby pozbyć się tego problemu, z którym zmagają się dzisiaj większość społeczeństwa.



Nieregularne posiłki rozstrajają gospodarkę tłuszczową organizmu. Na nadmiar cholesterolu we krwi coraz częściej cierpią więc osoby młode, które w ferworze codziennej pracy nie mają czasu na drugie śniadanie i zjadają niezdrowe przekąski.

Szacuje się, że ponad połowa dorosłych Polaków ma podwyższony poziom cholesterolu we krwi, a więc cierpi na tzw. hipercholesterolemię. Jest to choroba cywilizacyjna, która coraz częściej dotyka ludzi młodych i aktywnych zawodowo. W szalonym pędzie pracy brakuje im czasu na regularne spożywanie zbilansowanych posiłków. O przerwie na lunch czy drugie śniadanie wielu może tylko pomarzyć. Z pojawiającym się głodem pracownicy walczą więc zjadając przekąski, wśród których królują batony i czekolady. Tymczasem nawet 25% ich masy mogą stanowić tłuszcze nasycone, które powodują wzrost stężenia cholesterolu we krwi. Łakocie zaspokajają głód na krótko. Jeśli natomiast nie dostarczymy organizmowi sytego drugiego śniadania, to podczas obiadu grozi nam przejedzenie!

Rozwiązaniem jest więc przygotowanie do pracy czy szkoły kilku kanapek. Robione na pełnoziarnistym pieczywie, z liściem sałaty, szynką, ogórkiem i pomidorem, dostarczą naszemu organizmowi niezbędnych węglowodanów. Margaryna ze sterolami obniża poziom cholesterolu we krwi. Zawiera też witaminy B6 i B12 oraz kwas foliowy, dzięki którym zmniejsza się stężenie homocysteiny - aminokwasu odpowiadającego za rozwój miażdży.

## **BIUROWY BUFET**

Duży wybór szybkich i tanich przekąsek sprawił, że oduczyliśmy się robić kanapki na drugie śniadanie. Okazuje się jednak, że niesłusznie!

**Sprawdź, czego unikać, a co jeść w szkole czy pracy, by walczyć z głodem i jednocześnie chronić organizm przed nadmiarem cholesterolu.**

- **Owoce.**

Zjadaj w szkole czy w pracy jabłka, gruszki, pomarańcze, kiwi, pij niesłodzone soki owocowe. Dostarczą one organizmowi cennych witamin. Zawierają też błonnik zmniejszający poziom cholesterolu we krwi.

- **Słodycze.**

Zawierają tłuszcze nasycone, które powodują wzrost poziomu cholesterolu we krwi. Unikajmy więc cukierków, batonów i ciastek. A jeśli już mamy ochotę na coś słodkiego, delektujmy się kilkoma kostkami gorzkiej czekolady. Zawiera ona bioflawonoidy, które korzystnie wpływają na pracę układu krwionośnego.

- **Pizza.**

W chwilach krytycznych zdarza ci się zamówić pizzę? Uważaj, bo ser i salami są bogatym źródłem cholesterolu! Jedna pizza zaspokaja ponad połowę dziennego zapotrzebowania człowieka na tłuszcze.

- **Jogurt.**

Zdrową przekąską jest jogurt. Dostarcza organizmowi wapnia, który poprawia przewodnictwo impulsów nerwowych i przez to wzmacnia proces myślowy. Wybieraj jogurty wzbogacone w sterole, ponieważ zmniejszają one ilość cholesterolu we krwi.

- **Kanapki.**

Zjadaj w szkole, pracy dwie - trzy kanapki. Dostarczają one organizmowi węglowodanów, witamin oraz składników mineralnych, niezbędnych do wysiłku fizycznego i umysłowego. Pieczywo smaruj margaryną ze sterolami, ponieważ hamują one wchłanianie cholesterolu z przewodu pokarmowego do krwi.



**Nie trzeba dokonywać w kuchni rewolucji, by zmniejszyć ilość cholesterolu w przyrządzanych na co dzień posiłkach. Wystarczy stosować kilka prostych sposobów, a nasze menu będzie zdrowsze!**

Zmiana diety to najskuteczniejszy domowy sposób na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi.

**Jak zatem konstruować zdrowy jadłospis?**

Kilka wskazówek które produkty wolno spożywać często, a które tylko okazjonalnie.

➤ **UNIKAJ !**

W niewielkich ilościach wprowadzaj do swojej diety tłuszcze nasycone, unikaj masła. Ogranicz spożywanie soli i słonych produktów (np. sosu sojowego, chipsów czy paluszków). Sól podnosi bowiem

ciśnienie tętnicze i zwiększa ryzyko chorób układu krążenia. Nie przesadzaj z czekoladą, ciastkami i francuskimi rogalami. Nadmiar cukru odkłada się w organizmie w postaci fałd tłuszczowych! Ogranicz spożycie smalca, słoniny, boczku czy pasztetu, które obfitują w cholesterol.

➤ **SPOŻYWAJ Z UMIAREM !**

Rozważnie uzupełniaj codzienną dietę o produkty zwierzęce, bo są one bogatym źródłem cholesterolu. Wybieraj chude mięsa i wędliny, często zastępuj je rybami, zwłaszcza morskimi. Zawierają one kwasy tłuszczowe Omega3, które usprawniają gospodarkę tłuszczową organizmu. Jeśli sięgasz po nabiał, wybieraj produkty niskotłuszczowe : mleko, twarogi czy żółte sery.

➤ **JEDZ CZĘSTO !**

Wybieraj pieczywo razowe i pełnoziarniste. Zawiera ono błonnik, który hamuje wchłanianie cholesterolu z przewodu pokarmowego do krwi.

Podobnie działają sterole zawarte w wysokogatunkowych margarynach i jogurtach. Ich regularne spożywanie pozwala wyraźnie zmniejszyć ilość cholesterolu w organizmie już po 3 tygodniach.

Dietetycy zalecają też włączanie do codziennej diety olejów roślinnych. Ponadto spożywaj dużo jarzyn i owoców, również w postaci sałatek, soków czy przecierów. Wypijaj codziennie około półtora litra płynów.

**Pamiętajcie, Moi Drodzy, aby sięgać po zdrowe i odżywcze przekąski, które zagwarantują Wam lepsze samopoczucie i podniosą jakość Waszego funkcjonowania na co dzień.**

Dużo zdrowia

Justyna Jaskulska