Hezkévěčičky.eu, 08. 07. 2014

Hezké věčičky

Magazín přátelský k rodině

Domů | Venku | Povídáme si | Pečujeme | Háčkování | Bižuterie | Recepty

Malování | Koláž | Šití | Vyšívání | Paličkování | Pletení | Odkazy

Cestujeme | Design

Zaujalo nás

Klíšťata, z kožíšku ven...

Pokud máte doma kočku nebo psa, určitě se je snažíte chránit před klíšťaty, blechami i všenkami. A co vám v tom pomůže?

Čtěte dále >>

Svěží příchuť léta

najdete v přicházející Activii s limitovanou edicí jogurtů a nápojů.

Čtěte dále >>

Cheesecake

od Dr. Oetkera: jedinečná receptura spolu s jednoduchou přípravou zaručují úspěch.

Čtěte dále >>

Sladký moment

Cholesterol

08.07.2014 - 10:22

My jsme si o cholesterolu povídali s MUDr. Pavolem Brunclíkem, specialistou kardiologie na klinice Zámeček Malvazinky.

Jednoznačně z rozhovoru vyplynulo, že cholesterol ve správném množství k životu potřebujeme. Pokud ho je nadbytek, má tendenci usazovat se v cévní stěně. Tomu se říká ateroskleróza neboli kornatění cév. Tímto procesem se zužují vnitřní prostory cévy, tudy pak krev nemůže správně proudit. Pláty usazenin často praskajímůže se vytvořit i sraženina. Dokonce může dojít k úplnému uzavření cévy, podle místa, kde uzávěr cévy vznikla, může dojít k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici.

Cholesterol se v lidském těle dělí na dvě podskupiny – laicky „hodný" cholesterol HDL a „zlý" cholesterol LDL. Jedná se vlastně o přenašeče cholesterolu v krvi. Vysokodenzitní lipoprotein (HDL) dopravuje cholesterol z krve do jater, a tak chrání cévy před jeho usazováním. Vysoký podíl „hodného" cholesterolu je tedy známkou dobré schopnosti vyloučit nadbytečný cholesterol z organismu. Nízkodenzitní lipoprotein (LDL) vzniká v játrech a způsobuje usazování nadbytečného cholesterolu ve stěnách cév. „V principu bychom se měli maximálně snažit, aby byla hladina „hodného" cholesterolu vysoká a naopak co nejvíce snížit hladinu toho „zlého"," dodává MUDr. Pavol Brunclík.

Můžeme my sami ovlivnit hladinu cholesterolu v krvi?

Důležité je nepodcenit svůj zdravotní stav, problémem zvýšené hladiny cholesterolu v krvi totiž v České republice trpí téměř 70 % dospělé populace. Je nutné si také uvědomit, že zvýšená hladina cholesterolu nemá žádné viditelné symptomy. Hodnotu jeho výskytu v krevním oběhu tak prokáže jedině lékařské vyšetření. „Zároveň je ve společnosti zakořeněný určitý mýtus o tom, že problémy s cholesterolem mají pouze obézní lidé, ale faktorů ovlivňující jeho hladinu je mnohem více," připomíná MUDr. Pavol Brunclík. Mezi další rizikové faktory řadíme například vysoký krevní tlak, cukrovku, nedostatek pohybu, špatné stravovací návyky, kouření nebo genetické dispozice. Až na posledně jmenovaný se vždy jedná o takzvané ovlivnitelné rizikové faktory, jejichž působení je možné správným životním stylem výrazně omezit. „Můžeme tedy říci, že zdraví našeho srdečně-cévního systému máme ve svých rukou," dodává MUDr. Pavol Brunclík

Hezké věčičky
Magazín přátelský k rodině

Hezkévěčičky.eu, 08. 07. 2014

Jak na to

1

Jedním ze základních stavebních kamenů, které pozitivně ovlivňují hladinu cholesterolu, patří změna jídelníčku. Při prevenci je tedy důležité dodržovat určité stravovací návyky.
Vhodné potraviny:
- ryby, kuřecí maso, libové vepřové a hovězí maso
- olivový olej, lněný olej
- nízkotučné jogurty a sýry, tvaroh, acidofilní mléko
- vejce (v omezeném množství)
- vlašské a lískové ořechy, mandle
- ovoce a zelenina

2

A co často diskutovaná slepičí vajíčka?
„Nejde pominout, že vajíčka jsou zdrojem proteinů, minerálů a vitamínu D, A a B2. K tomu obsahují hodně cholesterolu, více než 200 mg na kus, velkou část z toho však tvoří „hodný" HDL cholesterol. Žloutek má navíc v sobě až 10 % lecitinu, pomáhá hladinu cholesterolu regulovat, a navíc má blahodárný vliv na paměť, nervovou soustavu a imunitu. Ale nic se nemá přehánět. Každopádně v rámci nedávných vědeckých studií nebyl u většiny lidí, kteří konzumovali jedno nebo dvě vejce denně, prokázán žádný nárůst hladiny cholesterolu," dodává MUDr. Pavol Brunclík.

3

Na výběr vhodných potravin je tedy nutné myslet už při nákupu a dodržovat pravidla pro snížení hladiny cholesterolu v krvi dlouhodobě. První pokroky se totiž dostaví až po delším časovém období – obvykle po 2 až 3 měsících. Důležité je zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny, většina druhů má nízký obsah energie, zato hodně vitamínů, minerálních látek a vlákniny, která nám pomáhá nejen snižovat hladinu cholesterolu, ale podporuje také trávení a má příznivý vliv na peristaltiku střev. Na vlákninu je bohaté i celozrnné pečivo, které by v jídelníčku mělo nahradit pečivo bílé. Místo velké spotřeby soli je dobré používat na dochucení čerstvé bylinky (například bazalku, oregano, rozmarýn). „Můžete si dopřát i sladké, ale omezte levné čokolády, sušenky a různé polevy, raději si dopřejte malý kousek kvalitní čokolády s vysokým podílem kakaa, celozrnné sušenky nebo müsli tyčinky," radí pan doktor.

4

Dalším způsobem jak snížit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění je pohyb. Jeho nedostatek se na zdraví projevuje téměř zákonitě. Pohyb pomáhá udržovat srdce zdravé, protože snižuje krevní tlak, zvyšuje hladinu „dobrého" HDL cholesterolu a snižuje koncentraci LDL cholesterolu. Zároveň pomůže bojovat i proti nadváze a obezitě. Na střední fyzickou zátěž by si měl každý člověk vyčlenit aspoň 30 minut denně. Podle průzkumů však tento zvyk dodržuje jen 18 % Evropanů.

Hezkévěčičky.eu, 08. 07. 2014

Naopak, 16 % si v průběhu týdne nenalezne čas ani na deset minut procházky. „V tomto ohledu lze pomoci i malou radou ve smyslu: nejezdi výtahem, ale jdi pěšky, vysedni o zastávku dříve z MHD a projdi se do práce a podobně," radí MUDr. Pavol Brunclík z kliniky Zámeček Malvazinky.

Právě v létě je čas změnit nevhodné návyky jak ve stravování, tak životním stylu. Vyzkoušejte něco nového, přátelé.

Jitka
jitka@hezkevecicky.eu