Womanonly.cz, 20. 07. 2014

WomanOnly

DRAVÍ A VÝŽIVA | MÓDA | KRÁSA | VLASY A NEHTY | ZÁBAVA | RODINA

k ovlivnit zvýšený olesterol? Víme jak na to!

Jak si doma ostříhat vlasy bez katastrofy

Vyzkoušejte! Máme recepty na malinový

ěla Beranová | redakce@womanonly.cz | 20. červenec 2014, 10:00 | 0 komentářů

oradíme vám, jak snížit vysokou hladinu holesterolu v krvi

To se mi líbí 0 | Tweet 0 | g+1 0 | Pin it

Vysokou hladinou cholesterolu v krvi trpí téměř 70 % dospěl Čechů, jde přitom o velmi nebezpené onemocnění, které je příčinou poloviny všech úmrtí u nás. Navíc je hladinu choles poměrně snadné snížit, stačí k tomu změna životního stylu a jídelníčku.

NAMÍCHAT!

Womanonly.cz, 20. 07. 2014

je příčinou vysokého cholesterolu

šená hladina cholesterolu v krvi způsobuje usazování této
y na stěnách cév, kde pak mohou vznikat i sraženiny a mů
t až k úplnému ucpání cévy. Následkem je pak srdeční inf
o mozková mrtvice.

šířeným mýtem navíc zůstává, že zvýšená hladina
lesterolu se týká jen lidí trpících nadváhou. "Faktorů
vňujících hladinu cholesterolu je přitom mnohem víc,"
zorňuje kardiolog z kliniky Zámeček Malvazinky Pavol
nclík. Mezi rizikové faktory patří třeba cukrovka, nedostate
ybu, špatné stravovací návyky, kouření a genetické dispo
něř všechny přitom můžeme ovlivnit sami.

ip: Více o vysoké hladině cholesterolu se můžete dočíst
de.

: či nejíst, to je oč tu běží

ním ze základních kroků, kterým můžete snížit hladinu
lesterolu v krvi je změna jídelníčku. Nová pravidla stravov
le potřeba dodržovat dlouhodobě, první pokroky se totiž
taví obvykle po dvou až třech měsících a návratem ke
ému životnímu stylu se naopak stav znovu rychle zhorší.

snaze snížit hladinu cholesterolu v krvi je potřeba začít jís
zeleniny a ovoce, mají totiž nejen nízký obsah kalorií, ale
hodně vitamínů, minerálních látek a vlákniny, která pom
it hladinu cholesterolu. Na vlákninu je bohaté také celozrn
ivo, které by mělo v novém jídelníčku nahradit to bílé.

Vajíčka nevadí

Vajíčka jsou zdrojem proteinů, minerálů a vitamínů D, A a
B2. Sice obsahují velké množství cholesterolu, ale jde
ejména o ten hodný, který našemu tělu prospívá.
Žloutek navíc obsahuje až 10 % lecitinu, který pomáhá
hladinu cholesterolu regulovat. Samozřejmě nic se nemá
přehánět, ale jedno vajíčko denně nikomu neuškodí.

Womanonly.cz, 20. 07. 2014

jně spotřeba soli by se měla postupně snižovat, zkuste ji
nradit čerstvými bylinkami jeko je bazalka, oregano či
marýn. "Není pravda, že by bylo nutné z nového životního
ně vyškrtnou sladké. Můžete si dopřát třeba kousek kvalit
colády s vysokým podílem kakaa nebo celozrnné sušenky
pomeňte ale na levné čokolády, sušenky a různé polevy,"
poručuje doktor Brunclík.

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

Nevhodné potraviny:

- uzené a tučné maso, vnitřnosti, kaviár
- salámy, paštiky, klobásy
- ztužené tuky, margariny (až na výjimky), sádlo
- máslo (ve větším množství)
- smetana, tučné sýry, smetanové jogurty
- vejce (ve větším množství), omelety
- dorty s krémovými náplněmi, šlehačka
- majonéza, kokosový olej

ždodenní pohyb je základním pilířem úspěchu

dostatek pohybu se na zdraví projevuje také zvýšením rizi
diovaskulárních chorob. Fyzická aktivita pomáhá udržova
ce zdravé, protože snižuje krevní tlak a zvyšuje hladinu
prého cholesterolu na úkor toho špatného (vysvětlení
dělení na dobrý a špatný cholesterol najdete zde).

pohyb by si měl každý člověk vyhradit alespoň půl hodiny
nné. Podle průzkumů však tento zvyk dodržuje jen 18 %

Womanonly.cz, 20. 07. 2014

opanů, 16 % lidí nevyrazí ani na desetiminutovou procha