Chytrážena.cz, 29. 07. 2014

Chytrá Žena
Vaše internetová přítelkyně

Borůvky - víte o nich všechno? | Léto - čas jahod | Ostružiny - pro pochutnání i zdraví

SOUTĚŽE MÓDA & TRENDY LÁSKA & VZTAHY SPOLEČNOST BYDLENÍ ZDRAVÍ CESTOVÁNÍ RECEPTY ZÁBAVA RODIN

KATEGORIE
éče o tělo
éče o vlasy
tness
iety
rása
MI kalkulačka
emoci

PŘIHLÁŠENÍ
éno :
slo :
hlásit se
trvale
EGISTRACE
roč se registrovat?

DNES JE
ý 29.07. 2014
s má svátek Marta

VYHLEDÁVÁNÍ

DOPORUČUJEME
MimiBazík.cz
ACZIN.eu portál nové generace

NAŠE SPECIÁLY
Prostřeno
echny speciály

EXTRA výhody

Nový vědomostní test - Morseovka

Hlavní strana / Zdraví / Nemoci

Cholesterol: Strašák dnešní doby

29. 07. 2014 | Nemoci

DEVĚT SKAL
VYSOČINA
2 osoby/ 5 noci- od 7 550 kč
Rodinná dovolená
Léto v OREA

Po několik desetiletí platí v medicíně jednoduchá úměra – snížením hladiny cholesterolu prospějeme svému zdraví. V poslední době se však ukazuje, že toto pravidlo není zcela přesné a skrývá se za ním komplikovanější problematika. Cholesterol je v lidském těle naprosto nepostradatelný a organismus jej potřebuje – ale jen ve správném množství. Zvýšené hodnoty jeho koncentrace v krvi s sebou naopak nesou řadu zdravotních rizik, především onemocnění srdce, která každoročně způsobují více než 50 % vše úmrtí v České republice.

Co se skrývá pod pojmem cholesterol

Cholesterol je látka tukové povahy, která je součástí každé naší buňky a lidský organismus ji potřebuje pro tvorbu hormonů a vitamínu D. Cholesterol pomáhá tělu zpracovávat tuky, je také důležitý při tvorbě buněčných membrán a současně je základní stavební jednotkou nervů a mozkových buněk. V případě, že máme v krvi nadbytečné množství cholesterolu, má tendenci usazovat se v cévní stěně. Tento pr se nazývá ateroskleróza neboli kornatění cév. Tímto procesem se zužují vnitřní pros cévy, v níž pak krev nemůže dobře proudit. Pláty usazenin také často praskají, a po se tak stane, vytvoří se v místě poškození sraženina. Tyto jevy mohou mít za násle úplné uzavření cévy. Podle místa, kde uzávěr cévy vznikl, může dojít například k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici. ***„Hladina cholesterolu je jedním z hlav a nezpochybnitelných rizikových faktorů pro kardiovaskulární onemocnění, především pro ischemickou chorobu srdeční,“*** říká kardiolog MUDr. Pavol Brun ***„Je ovšem důležité si uvědomit, že tuto hladinu může člověk ovlivnit,“*** dodáv

Hodný a zlý cholesterol

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 d jater, a tak chrání cévy před jeho usazováním. Vysoký podíl „hodného“ cholesterolu je tedy známkou dobré schopnosti vyloučit nadbytečn cholesterol z organismu. Nízkodenzitní lipoprot (LDL) vzniká v játrech a způsobuje usazování nadbytečného cholesterolu ve stěnách cév. ***„V principu bychom se měli maximálně snažit, byla hladina „hodného“ cholesterolu vysok naopak co nejvíce snížit hladinu toho „zlého“,“*** dodává MUDr. Pavol Brunclík.

Chytrá Žena
Vaše internetová přítelkyně

Chytrážena.cz, 29. 07. 2014

ělat, aby byl cholesterol hodný sluha a ne zlý pán?

té je nepodcenit svůj zdravotní stav, problémem zvýšené hladiny cholestero
otiž v České republice trpí téměř 70 % dospělé populace. Je nutné si také
nit, že zvýšená hladina cholesterolu nemá žádné viditelné symptomy. Hodn
ýskytu v krevním oběhu tak prokáže jedině lékařské vyšetření. ***„Zároveň je***
čnosti zakořeněný určitý mýtus o tom, že problémy s cholesterolem m
obézní lidé, ale faktorů ovlivňující jeho hladinu je mnohem více,“
míná MUDr. Pavol Brunclík. Mezi další rizikové faktory řadíme například vyso
tlak, cukrovku, nedostatek pohybu, špatné stravovací návyky, kouření nebo
cké dispozice. Až na posledně jmenovaný se vždy jedná o takzvané ovlivnit
é faktory, jejichž působení je možné správným životním stylem výrazně om
me tedy říci, že zdraví našeho srdečně-cévního systému máme ve sv
.

to, co jíme

ze základních stavebních kamenů, které pozitivně ovlivňují hladinu cholest
měna jídelníčku. Při prevenci je tedy důležité dodržovat určité stravovací ná

né potraviny:

kuřecí maso, libové vepřové a hovězí maso
olej, lněný olej
učné jogurty a sýry, tvaroh, acidofilní mléko
v omezeném množství)
é a lískové ořechy, mandle
a zelenina

odné potraviny:

a tučné maso, vnitřnosti, kaviár
y, paštiky, klobásy
né tuky, margaríny (až na výjimky), sádlo
(ve větším množství)
na, tučné sýry, smetanové jogurty
ve větším množství), omelety
s krémovými náplněmi, šlehačka
éza, kokosový olej

ěr vhodných potravin je tedy nutné myslet už při nákupu a dodržovat pravid
í hladiny cholesterolu v krvi dlouhodobě. První pokroky se totiž dostaví až p
časovém období – obvykle po 2 až 3 měsících. Důležité je zvýšit spotřebu
niny, většina druhů má nízký obsah energie, zato hodně vitaminů, minerální
vlákniny, která nám pomáhá nejen snižovat hladinu cholesterolu, ale podp
ávení a má příznivý vliv na peristaltiku střev. Na vlákninu je bohaté i celozrn
, které by v jídelníčku mělo nahradit pečivo bílé. Místo velké spotřeby soli je
at na dochucení čerstvé bylinky (například bazalku, oregano, rozmarýn). ***„M***
řát i sladké, ale omezte levné čokolády, sušenky a různé polevy, radě
jte malý kousek kvalitní čokolády s vysokým podílem kakaa, celozrn
ky nebo müsli tyčinky,“ doplňuje MUDr. Pavol Brunclík.

odenním pohybem ke zdraví

způsobem jak snížit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění je pohyb
tatek se na zdraví projevuje téměř zákonitě. Pohyb pomáhá udržovat srdce
e snižuje krevní tlak, zvyšuje hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu a snižuje
ntraci LDL cholesterolu. Zároveň pomůže bojovat i proti nadváze a obezitě.
í fyzickou zátěž by si měl každý člověk vyčlenit aspoň 30 minut denně.

Zdroj, foto: Zámeček Mah