

## Vysoký cholesterol? Nedajte mu šancu...

Cholesterol je mäkká látka žltej farby a už len táto definícia nevyvoláva dojem, že je extra prospešná pre naše telo. Je jeden z dôvodov, prečo sa naše cievy stávajú skladiskom biologického odpadu, ktorý je vo forme plátov a spôsobuje, že sa cievy zužujú. Celkovo ide o zložitý proces, ale mali by ste si uvedomiť, že správna strava vie škodlivému cholesterolu "zasadiť ranu". Ešte je dobré vedieť, že nebezpečný cholesterol je LDL – z anglického low-density lipoprotein ( lipoproteín s nízkou hustotou) a naopak HDL – z anglického high-density lipoprotein ( lipoproteín s vysokou hustotou ). Je dobré, ak sa posnažíte a popracujete na zvýšení HDL cholesterolu.

### Potraviny, ktoré môžu regulovať hladinu cholesterolu:

#### Ovocie a zelenina bohaté na vitamín C

Opäť stará známa vec, ale bez zeleniny a ovocia sa nepohnete. Sú síce aj takí, ktorí uprednostňujú mäso a hamburgery, ale počkajte si na výsledky ich krvi o pár rokov. Vysoký cholesterol totiž "nebolí". Preto si do - prajte misku zeleniny, alebo ovocia každý deň a neoľutujete.

#### Fazuľa

Táto obyčajná strukovina má niekoľko výhod – je lacná, dostupná a patrí medzi najspoľahlivejších bojov - níkov so zlým cholesterolom. Podľa niektorých odborníkov už jedna šálka denne zníži cholesterol o 20 %. Výborné je aj to, že prospešný cholesterol fazuľa zvýši o 9 %, ale až v priebehu jedného roku, takže si ne - myslite, že sa zázrak stane na počkanie. Ak fazuľu nemienite jesť, skúste sóju.

#### Ovos

Budete potrebovať 55 gramov ovsených otrúb denne, alebo ovsenú kašu po dobu troch mesiacov, ak chce - te o 15% zvýšiť HDL cholesterol v krvi. Odborníci upozorňujú, že u každého ovos reaguje inak a taktiež sa je - ho účinnosť mení s vekom, ale záleží aj na tom, aké ste pohlavie.

#### Mrkva

Kedže je mrkva plná rozpustnej vlákniny, je výborným regulátorom cholesterolu. Už len dve mrkvy denne vám zaručia zníženie škodlivého cholesterolu o 10 až 20 %.

#### Olivový olej

O olivovom oleji sa toho popísalo neúrekom, ale treba spomenúť, že kvalitný za studena lisovaný olej vám škodlivý cholesterol zníži a prospešný o niečo zvýši. No a nie je taký problém pokvapkať si ním šalát. Pozor však na to, že ak olivový olej zahrejete a varíte na ňom, stráca svoje účinky a je skôr na škodu.

#### Avokádo

Kedže sa v tomto plode nachádza koncentrácia rovnakého tuku ako v olivovom oleji, alebo v mandliach, je výborný bojovník proti škodlivému cholesterolu. Šalát s avokádom je pre nás stále netradičný a vynikajúci.

#### Vlašské orechy a mandle

Aj keď majú tieto plody vysoký obsah tuku, je s dvojitou väzbou a tá je známa tým, že hladinu cholesterolu znižuje. Takže na zníženie cholesterolu o 10 – 15 % vám postačí napríklad 100g mandlí denne.

#### Cesnak

Nezáleží na tom, či jete cesnak surový, alebo varený, patrí medzi „malé zázraky“, takže ak je aj váš žalúdok v poriadku a nemá s ním problém, zahrňte ho do svojho jedálnička.

#### Cibuľa

Ak obľubujete cibuľu, stačí vám asi polovica denne a cholesterol sa vám postupne upraví.

#### Ryby

Pochúťky ako losos, tuniak a makrela ,vám vďaka mastným omega-3 kyselinám zvýšia HDL cholesterol a vy ani nebudete vnímať, že je to aj liek pre vaše telo.

**Text:** Gabi H. pre ožene.sk