


Kategoria: Porady dla serca  min

opr. merytoryczne: mgr Ludmiła Podgórska, Dietetyk

# 10 PRODUKTÓW PODWYŻSZAJĄCYCH CHOLESTEROL

**Podwyższony poziom cholesterolu we krwi, znany jako hipercholesterolemia, jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżycy, zawał serca czy udar mózgu. Niektóre produkty spożywcze mogą znacząco podwyższać poziom „złego” cholesterolu LDL, przyczyniając się do powstawania problemów zdrowotnych. W tym artykule omówimy 10 produktów, które mogą negatywnie wpłynąć na poziom cholesterolu we krwi.**



## **Tłuste mięso czerwone**

Tłuste mięso, zwłaszcza wołowina, wieprzowina i jagnięcina, zawiera duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, które mogą podnosić poziom cholesterolu LDL we krwi. Spożywanie tłustych mięs w nadmiarze zwiększa ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, dlatego warto ograniczyć ich spożycie lub zastąpić je chudymi źródłami białka, takimi jak drób bez skóry, ryby czy rośliny strączkowe.

## **Przetworzone mięso**

Przetworzone produkty mięsne, takie jak kiełbasy, boczek, parówki czy wędliny, są nie tylko bogate w tłuszcze nasycone, ale często zawierają również dużo soli. Regularne spożywanie przetworzonego mięsa może znacząco podnieść poziom cholesterolu oraz zwiększyć ryzyko nadciśnienia i innych chorób sercowo-naczyniowych. Unikanie tych produktów lub spożywanie ich sporadycznie może przynieść korzyści dla zdrowia serca.

## Sery pełnotłuste

Sery pełnotłuste, takie jak cheddar, brie czy gouda, są bogate w tłuszcze nasycone, które mogą przyczyniać się do podwyższenia poziomu cholesterolu LDL. Choć sery są źródłem białka i wapnia, ich nadmierne spożycie może negatywnie wpłynąć na zdrowie serca. Warto sięgać po sery o obniżonej zawartości tłuszczu lub spożywać je z umiarem, aby zminimalizować ryzyko związane z podwyższonym cholesterolem.

## Masło

Masło to produkt o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych i cholesterolu, co sprawia, że jego regularne spożywanie może prowadzić do wzrostu poziomu cholesterolu we krwi. Zamiana masła na zdrowsze tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy awokado, może pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu i ochronie serca. Jeśli trudno zrezygnować z masła, warto ograniczyć jego spożycie do minimum.

## Tłuszcze trans

Tłuszcze trans, obecne głównie w margarynach, pieczywie cukierniczym, ciastkach, chipsach i fast foodach, są jednymi z najgroźniejszych dla zdrowia serca. Mogą one nie tylko podnosić poziom cholesterolu LDL, ale także obniżyć poziom „dobrego” cholesterolu HDL, co prowadzi do zwiększenia ryzyka miażdżycy i innych chorób sercowo-naczyniowych. Unikanie produktów zawierających tłuszcze trans jest kluczowe dla utrzymania zdrowego poziomu cholesterolu.

## Żółtka jaj

Żółtka jaj zawierają stosunkowo dużo cholesterolu, co przez lata budziło obawy dotyczące ich wpływu na poziom cholesterolu we krwi. Choć obecnie wiadomo, że dla większości ludzi umiarkowane spożycie jaj nie ma istotnego wpływu na poziom cholesterolu, osoby z hipercholesterolemią lub innymi chorobami serca mogą rozważyć ograniczenie spożycia żółtek lub zastąpienie ich białkami jaj, które nie zawierają cholesterolu.

## Słodycze i wypieki

Słodycze, ciastka, torty, pączki i inne wypieki są często bogate w tłuszcze nasycone i cukry, które mogą przyczyniać się do podwyższenia poziomu cholesterolu oraz zwiększenia ryzyka otyłości. Nadmierne spożycie cukrów prostych może prowadzić do wzrostu poziomu trójglicerydów we krwi, co jest kolejnym czynnikiem ryzyka dla zdrowia serca. Warto ograniczyć spożycie słodyczy i wybierać zdrowsze przekąski, takie jak owoce, orzechy czy jogurt naturalny.

## Fast food

Fast food, ze względu na wysoką zawartość tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans i soli, jest jednym z głównych winowajców podwyższonego poziomu cholesterolu. Regularne spożywanie fast foodów, takich jak frytki, hamburgery czy pizza, może prowadzić do rozwoju hipercholesterolemii i innych poważnych problemów zdrowotnych. Zamiana fast foodów na zdrowe, domowe posiłki to jeden z najważniejszych kroków w kierunku obniżenia poziomu cholesterolu.

## Śmietana i śmietanka

Śmietana i śmietanka, zwłaszcza te o wysokiej zawartości tłuszczu, są produktami bogatymi w tłuszcze nasycone i cholesterol. Ich częste spożywanie, na przykład jako dodatek do kawy, zup czy sosów, może prowadzić do wzrostu poziomu cholesterolu LDL. Zdrowszą alternatywą może być używanie niskotłuszczowych zamienników, takich jak jogurt naturalny, mleko o obniżonej zawartości tłuszczu czy mleko roślinne.

## Kokos i olej kokosowy

Olej kokosowy, choć popularny w wielu dietach, zawiera wysoką ilość tłuszczów nasyconych, które mogą podnosić poziom cholesterolu LDL. Podobnie jak w przypadku masła, warto używać oleju kokosowego z umiarem, szczególnie jeśli masz podwyższony poziom cholesterolu. W zamian można sięgać po zdrowe tłuszcze nienasycone, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy olej lniany.

## Podsumowanie

Dieta odgrywa kluczową rolę w utrzymywaniu odpowiedniego stężenia cholesterolu we krwi i zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym. Unikanie lub ograniczanie spożycia produktów bogatych w tłuszcze nasycone, tłuszcze trans i cholesterol, takich jak tłuste mięso, przetworzone produkty mięsne, sery pełnotłuste, masło, tłuszcze trans, żółtka jaj, słodycze, fast food, śmietana i olej kokosowy, może pomóc w utrzymaniu zdrowego poziomu cholesterolu i zmniejszeniu ryzyka poważnych problemów zdrowotnych. Zrównoważona dieta, bogata w zdrowe tłuszcze, błonnik, warzywa i owoce, to klucz do zdrowego serca i długiego życia.