


Kategoria: Porady dla serca  min

opr. merytoryczne: opr. Merytoryczne mgr Ludmiła Podgórska

WYSOKI CHOLESTEROL? ZACZNIJ OD DIETY

Wysokie stężenie cholesterolu jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób serca. Zmiana diety może odgrywać kluczową rolę w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL (złego) oraz zwiększeniu poziomu cholesterolu HDL (dobrego). Oto kilka prostych zasad żywieniowych, które mogą pomóc w kontrolowaniu cholesterolu:



Ogranicz tłuszcze nasycone

Tłuszcze nasycone, które są głównie pochodzenia zwierzęcego, mogą zwiększać poziom cholesterolu LDL. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa, pełnotłustych produktów mlecznych (jak masło, ser pełnotłusty) oraz tłustych przekąsek i fast foodów. Zamiast tego, wybieraj chude źródła białka, takie jak drób bez skóry, ryby bogate w kwasy omega-3 (jak łosoś i makrela), a także roślinne źródła białka, np. fasolę i soczewicę.

Wybieraj zdrowe tłuszcze

Zamiast tłuszczów nasyconych, skupiaj się na tłuszczach nienasyconych, które mogą pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL. Znajdziesz je w oliwie z oliwek, awokado, orzechach, nasionach oraz olejach roślinnych, takich jak olej rzepakowy czy olej słonecznikowy.

Spożywaj więcej błonnika

Błonnik pokarmowy, zwłaszcza rozpuszczalny, pomaga w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL poprzez ograniczenie jego wchłaniania w jelitach. Znajdziesz go w owocach (jabłka, gruszki), warzywach (marchew, brokuły), pełnoziarnistych produktach zbożowych (brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo), roślinach strączkowych (fasola, soczewica) oraz płatkach owsianych.

Zwiększ spożycie ryb bogatych w kwasy omega-3

Kwasy tłuszczowe omega-3, obecne głównie w tłustych rybach morskich, mają korzystny wpływ na profil lipidowy krwi. Spożywanie ryb takich jak łosoś, makrela, śledź czy tuńczyk przynajmniej dwa razy w tygodniu może pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu.

Ogranicz sól i produkty wysoko przetworzone

Nadmiar soli w diecie może zwiększać ryzyko nadciśnienia, co z kolei jest czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Ogranicz spożycie soli oraz unikaj wysoko przetworzonych

produktów spożywczych, które często zawierają dużo soli jako konserwant.

Wybieraj zdrowe techniki kulinarne przygotowywania posiłków

Zwracaj uwagę na techniki kulinarne w trakcie przygotowywania posiłków, aby zmniejszyć zawartość tłuszczu i kalorii:

Smażenie: Unikaj głębokiego smażenia. Zamiast tego, smaż potrawy na patelni teflonowej lub ceramicznej z minimalną ilością zdrowego tłuszczu (np. oliwy z oliwek). Możesz również używać metod gotowania na parze, grillowania lub pieczenia.

Gotowanie na parze: Gotowanie na parze jest jedną z najzdrowszych metod przygotowywania posiłków, ponieważ minimalizuje dodatek tłuszczu i zachowuje większość wartości odżywczych.

Grillowanie: Grillowanie mięsa i warzyw to doskonały sposób na przygotowanie smacznych posiłków bez konieczności dodawania tłuszczu.

Pieczenie: Pieczenie jest inną zdrową metodą gotowania, która pozwala zachować smak i teksturę potrawy.

Podsumowanie

Zmiana nawyków żywieniowych i wybór zdrowych technik kulinarnego przygotowywania posiłków są kluczowe w zarządzaniu wysokim poziomem cholesterolu. Poprzez ograniczenie tłuszczów nasyconych, spożywanie zdrowych tłuszczów, zwiększenie spożycia błonnika, regularne spożywanie ryb bogatych w kwasy omega-3, kontrolowanie spożycia soli oraz stosowanie zdrowych technik kulinarnej obróbki termicznej, można skutecznie wspierać zdrowie serca i obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.