

ZADBAJ O DIETĘ

OBNIŻAMY CHOLESTEROL

Zrobiłeś badanie krwi i jego wynik jest alarmujący? W każdej chwili możesz to poprawić. Wystarczy tylko zmienić nawyki żywieniowe.

Najgorszy jest tzw. zły cholesterol LDL, bo zatyka żyły i sprzyja rozwojowi miażdżycy, a w konsekwencji może doprowadzić do zawału lub udaru. Osobom z wysokim poziomem cholesterolu we krwi grozi także ryzyko cięższego przebiegu. Dlatego, szczególnie w czasie pandemii, warto zainteresować się tym problemem. Podpowiadamy, jak to zrobić.

Częściej jedz ryby niż mięso. Zaplanuj obiady na cały tydzień tak, żeby tylko 2 razy zjeść mięso, ale wyłącznie chude, jak drób bez skórki czy chudy schab. Natomiast 3 razy w tygodniu zaplanuj rybę morską (np. łosoś, dorsz, makrela), 2 razy bezmięсны obiad, np. jajecznicę na parze albo pulpet z ciecierzycy lub soczewicy.

Zamiast tłustych serów - pasta z awokado lub jajek. Sery żółte i pleśniowe mają sporo nasyconych kwasów tłuszczowych, które bardzo podnoszą poziom cholesterolu, dlatego zrezygnuj z ich jedzenia. Na kanapkę możesz przygotować pastę z awokado - wystarczy je rozgnieść i doprawić sokiem z cytryny, czosnkiem, pieprzem, solą albo pastę jajeczną z gotowanych jajek, np. połączyć je z rzodkiewką, szczypiorkiem, gęstym jogurtem (zamiast majonezu).

Dosypuj siemię lniane. 2 łyżki dziennie w krótkim czasie obniżą zły cholesterol o 18 proc. Roztłuczone ziarna możesz dodać do jogurtu, twarożku, koktajlu, zupy, posypać nimi kanapkę.

Jedz codziennie płatki owsiane lub otręby. Możesz dodać je do jogurtu, kefiru albo przygotować na śniadanie owsiankę. Sprawdź się także jako panierka do ryby.

Zamiast białego pieczywa chleb z dużą ilością ziaren. Sięgaj po razowy, żytni, pełnoziarnisty. Najkorzystniej, by miał dodatek pestek słonecznika, dyni, siemienia lnianego, babki płesznik lub otrąb owsianych.

Pij sok z czarnej porzeczki. Wystarczy szklanka dziennie. Jedz też konfitury z tych owoców.

WIĘCEJ SIĘ RUSZAJ

Codziennie rano poświęć 10-15 minut na gimnastykę. Zrób ją po wstaniu z łóżka, przed śniadaniem. Wystarczy kilka prostych ćwiczeń, jak skłony do przodu i na boki, wymachy ramion i zataczanie nimi kół, przysiady, krążenie biodrami itp.

Codziennie spaceruj prze 30-45 minut. Możesz iść na zwykły spacer lub z kijkami nordic walking. Maszeruj energicznym krokiem. Możesz też zwiększać i zmniejszać tempo podczas spaceru. Badania dowodzą, że regularne spacerowanie mogą obniżyć cholesterol nawet o 10 proc.

Dwa razy w tygodniu zdobądź się na większy wysiłek, tak, by lekko się zgrzać i poczuć zmęczenie. Możesz, np. zaplanować większe porządki w domu, pracę w ogródku czy na działce, jazdę na rowerze czy spacer energiczniejszym krokiem niż zwykle. Dzięki temu organizm szybciej pozbędzie się złego cholesterolu LDL.

STOSUJ ZIOŁA I PRZYPRAWY

Raz dziennie pij napar z karczocha. Łyżkę suszonych liści karczocha zalej szklanką wrzącej wody i parz pod przykryciem ok. 15 minut. Ostudź i przecedź. Wypij ciepły napar. Możesz dosłodzić go miodem, bo herbata z liści karczocha jest gorzka. Warzywo to zawiera cynarynę, która potrafi obniżyć poziom złego cholesterolu nawet o 60 proc.

Codziennie zjedz kleik z babki płesznik. 3 łyżki nasion zalej szklanką wody. Doprowadź do wrzenia. Gotuj kilka minut, aż powstanie kleik. Pij po wystudzeniu. Uwaga, podczas tej kuracji musisz pić dużo niegazowanej wody, ok. 1,5 litra w ciągu dnia. Kuracja nie powinna trwać dłużej niż 8 tygodni.