

Cholesterol jest substancją o woskowatej konsystencji. Nie ma w nim nic złego, dopóki we krwi nie ma go zbyt dużo (właściwie jego szkodliwej odmiany).

Mamy dwie odmiany cholesterolu: o niskiej gęstości (LDL, "zły") oraz o wysokiej gęstości (HDL, "dobry"). Cząsteczki LDL przenoszą cholesterol do naczyń krwionośnych. Cząsteczki HDL transportują go do wątroby. Kiedy jest za dużo LDL w naczyniach krwionośnych formują się złoże, które zmniejszają ich przepustowość i mogą prowadzić do chorób serca i udaru mózgu.

Jest sporo domowych sposobów na obniżenie cholesterolu. Podajemy kilka z nich:

1. Codziennie (najlepiej rano) warto wypić 2 - 3 szklanki soku pomarańczowego, ale ze świeżo wyciśniętych owoców. Wiele świeżych soków zawiera te same sterole roślinne co obniżające poziom cholesterolu margaryny (takie jak Benecol).
2. Jemy 6 lub więcej małych posiłków w ciągu dnia zamiast 2 - 3 dużych.
3. Codziennie do obiadu wypijamy kieliszek wina, najlepiej czerwonego, które zawiera substancję roślinną zwane saponinami, obniżającymi cholesterol.
4. Do sosu do sałatki używamy oliwy z oliwek, która jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które redukują poziom LDL.
5. Jemy kanapki z pełnoziarnistego pieczywa.
6. Co 4 godziny wypijamy filiżankę czarnej herbaty.

7. Regularnie jemy gotowaną owsiankę.

8. Uprawiamy ćwiczenia siłowe przez min. 10 minut dziennie (pompki, przysiady, podnoszenie nóg, kręcenie biodrami).

9. Co drugi dzień jemy grejpfruta (jeżeli nie ma przeciwwskazań od lekarza).

10. Słodzimy herbatę miodem. Dodajemy do niej cynamon. I cynamon i miód obniżają cholesterol.

11. Pijemy sok z ciemnych winogron. {jcomments on}