

Czy znasz swój poziom cholesterolu?

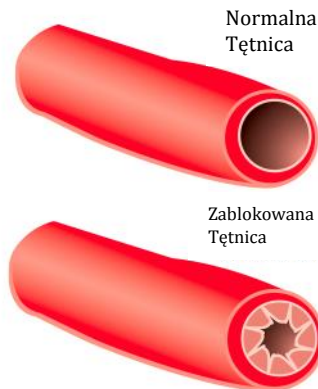
Czym jest cholesterol?

Cholesterol jest tłustą, woskową substancją w Twoim ciele.

Dlaczego wysoki poziom cholesterolu we krwi jest szkodliwy dla serca?

Twoje ciało produkuje cholesterol, którego potrzebujesz, aby być zdrowym. Kiedy spożywasz jedzenie zawierające wysoki poziom nasyconego tłuszczu, trans tłuszczu oraz cholesterolu, Twoje ciało może wyprodukować zbyt wiele cholesterolu.

Z czasem, ten dodatkowy cholesterol może zablokować tętnice. To z kolei powoduje wzrost prawdopodobieństwa ataku serca lub wylewu.



Sprawdź swój poziom cholesterolu.

Badanie krwi, które mierzy poziom cholesterolu to profil lipidowy. Test ten może być zrobiony w przychodni Twojego lekarza. Jeżeli jesteś powyżej dwudziestego roku życia, sprawdzaj swój poziom cholesterolu co najmniej co pięć lat. Twój lekarz może zdecydować, czy należy sprawdzać Twój poziom cholesterolu częściej, jeżeli jego poziom często jest u Ciebie wysoki.



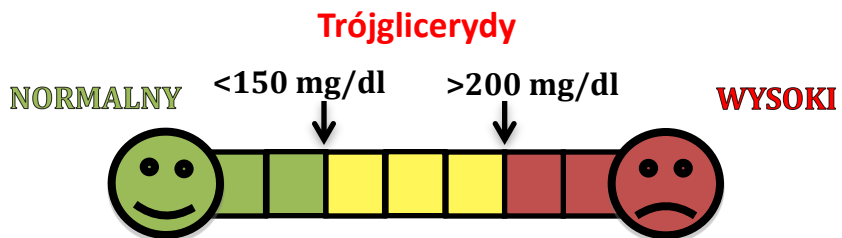
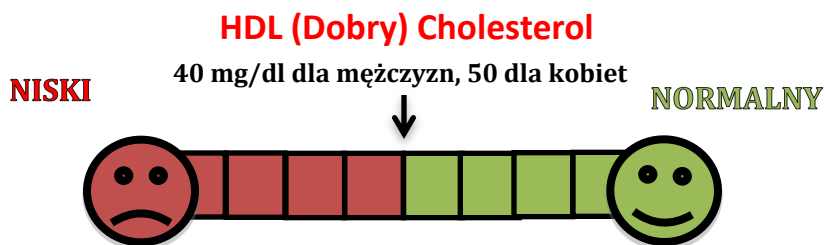
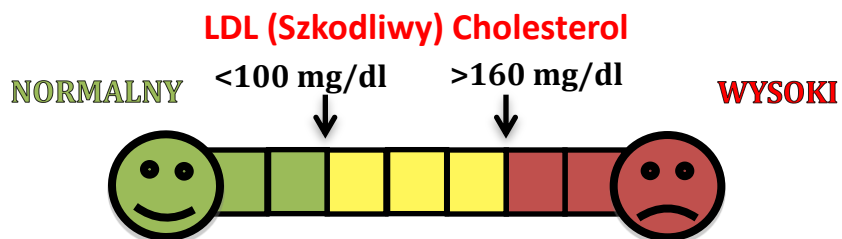
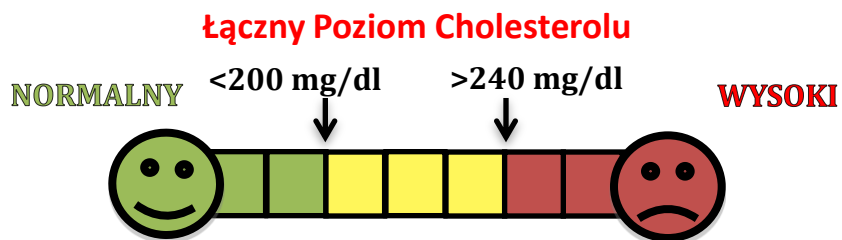
Co to jest dobry oraz szkodliwy cholesterol?

HDL to 'dobry cholesterol'. Pomaga on oczyszczać Twoje naczynia krwionośne z tłuszczu i cholesterolu. **H** w **HDL** znaczy 'Healthy' (zdrowy), więc pamiętaj, że im wyższy poziom HDL, tym lepiej.

LDL to 'szkodliwy cholesterol'. Transportuje cholesterol do Twoich naczyń krwionośnych, zapychając je tak jak rdza zapycha rury. **L** w **LDL** znaczy 'Lousy' (mizerny), więc pamiętaj, że im niższy jego poziom, tym lepiej.

Co to są trójglicerydy?

Trójglicerydy są kolejnym rodzajem tłuszczu znajdującym się we krwi. Kiedy Twój poziom trójglicerydów jest wysoki, może on podnieść stopień ryzyka chorób serca.



Zacznij jeść żywność dobrą dla serca poprzez dokonanie zmian w diecie.

Spożywaj więcej poniższych produktów:

- Bez tłuszczowe mleko, ser i jogurt.
- Owoce, warzywa i pełne zboża.
- Indyk i kurczak bez skóry.
- Chude mięso.
- Fasole i soczewica.
- Ryby.
- Orzechy i nasiona.
- Olej rzepakowy, oliwa z oliwek lub margaryna miękka z pudełeczka zamiast masła lub margaryny w kostce.
- Pieczona, grillowana, parowana lub gotowana żywność.



Ogranicz spożycie poniższych produktów

- Pełnotłuszczowe mleko, ser i lody.
- Tłuste mięso.
- Mięso ze skórą.
- Kiełbasa, hotdogi, bekon, hamburgery i mortadela.
- Wątróbka, nerki oraz inne mięsa z podrobów.
- Żółtka z jajek.
- Ciasteczka i ciasta.
- Chipsy i krakersy.
- Żywność smażona.



Uważaj na Duet Szkodliwego Tłuszczu:

Tłuszcze nasycone oraz tłuszcze trans.

- Tłuszcze nasycone oraz tłuszcze trans to tłuszcze, które najbardziej podnoszą poziom cholesterolu we krwi. Unikaj ich. Wiedz gdzie się kryją. Czytaj etykiety na żywności.
- **Tłuszcze nasycone** znajdują się w żywności takiej jak wysoko-tłuszczowe mięso, ser, mleko i masło.
- **Tłuszcze trans** znajdują się w żywności takiej jak warzywny tłuszcz do pieczenia, margaryna, dania smażone oraz pieczone, takie jak ciastka, krakersy, placki i ciasta.