


Kategoria: Porady dla serca  min

opr. merytoryczne: mgr Ludmiła Podgórska, Dietetyk

# 10 PRODUKTÓW WSPIERAJĄCYCH LECZENIE HIPERCHOLESTEROLEMII

**Hipercholesterolemia, czyli podwyższony poziom cholesterolu we krwi, jest jednym z głównych czynników ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, zawał serca czy udar mózgu. Kluczem do skutecznego zarządzania poziomem cholesterolu jest nie tylko leczenie farmakologiczne, ale także odpowiednia dieta. Włączenie do codziennego menu produktów, które naturalnie obniżają poziom cholesterolu, może znacząco wspomóc proces leczenia i poprawić ogólny stan zdrowia. Oto 10 produktów, które warto włączyć do diety w walce z hipercholesterolemią.**



## **Płatki owsiane**

Płatki owsiane są bogate w błonnik rozpuszczalny, szczególnie beta-glukan, który ma zdolność do obniżania poziomu „złego” cholesterolu LDL. Beta-glukan tworzy w jelitach lepki żel, który wiąże cholesterol i pomaga usuwać go z organizmu. Regularne spożywanie owsianki na śniadanie to doskonały sposób na naturalne wsparcie leczenia hipercholesterolemii. Oprócz owsianki, beta-glukan można znaleźć również w jęczmieniu i niektórych grzybach.

## **Awokado**

Awokado to owoc bogaty w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które są korzystne dla zdrowia serca. Spożywanie awokado może pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL, jednocześnie podnosząc poziom „dobrego” cholesterolu HDL. Awokado jest także źródłem błonnika i fitosteroli – substancji, które pomagają blokować wchłanianie cholesterolu w jelitach. Dodanie awokado do sałatek, kanapek czy smoothie to prosty sposób na wsparcie zdrowia serca.

## Orzechy włoskie

Orzechy włoskie są jednym z najlepszych źródeł roślinnych kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają zdrowie serca i pomagają obniżyć poziom cholesterolu LDL. Regularne spożywanie orzechów włoskich może również poprawiać elastyczność naczyń krwionośnych i zmniejszać ryzyko powstawania skrzepów krwi. Ze względu na wysoką kaloryczność, zaleca się spożywanie ich w umiarkowanych ilościach, np. garść dziennie.

## Oliwa z oliwek

Oliwa z oliwek, zwłaszcza ta z pierwszego tłoczenia, jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które pomagają obniżyć poziom cholesterolu LDL, jednocześnie zwiększając poziom cholesterolu HDL. Oliwa z oliwek zawiera również polifenole, które mają silne właściwości przeciwutleniające, wspierając zdrowie naczyń krwionośnych i zmniejszając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Włączenie oliwy z oliwek do diety, np. jako baza do dressingu do sałatek, to prosty krok w kierunku zdrowia.

## Tłuste ryby morskie

Ryby, takie jak łosoś, makrela, sardynki czy pstrąg, są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, które mają zdolność do obniżania poziomu trójglicerydów we krwi i zmniejszania stanu zapalnego. Omega-3 wspierają również zdrowie serca poprzez zmniejszenie ryzyka arytmii i poprawę elastyczności naczyń krwionośnych. Dietetycy zalecają spożywanie co najmniej dwóch porcji tłustych ryb tygodniowo jako element diety wspierającej leczenie hipercholesterolemii.

## Siemię lniane

Siemię lniane to niewielkie nasiona o potężnych właściwościach zdrowotnych, szczególnie dla osób z hipercholesterolemią. Siemię lniane jest bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 oraz błonnik rozpuszczalny, które pomagają obniżyć poziom cholesterolu LDL. Regularne spożywanie siemienia lnianego może wspomóc zdrowie serca i układu krążenia. Najlepiej spożywać zmielone siemię lniane, aby organizm mógł w pełni wykorzystać jego dobroczynne składniki.

## Fasola i rośliny strączkowe

Fasola, soczewica, ciecierzycyca i inne rośliny strączkowe są bogatym źródłem błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu LDL. Zawierają również białko roślinne, które może zastąpić tłuste mięso w diecie, zmniejszając tym samym spożycie tłuszczów nasyconych. Regularne spożywanie roślin strączkowych, przynajmniej kilka razy w tygodniu, może znacznie poprawić profil lipidowy i wspierać zdrowie serca.

## Czosnek

Czosnek jest znany ze swoich właściwości prozdrowotnych, w tym zdolności do obniżania poziomu cholesterolu. Jego główny aktywny składnik, allicyna, ma właściwości przeciwzapalne i może pomóc w redukcji poziomu cholesterolu LDL. Regularne spożywanie czosnku może również wspierać zdrowie naczyń krwionośnych i zmniejszać ryzyko powstawania zakrzepów. Czosnek można dodawać do różnych potraw, aby nie tylko wzbogacić ich smak, ale także wspomóc zdrowie serca.

## Jabłka

Jabłka są bogate w pektynę – rodzaj błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Pektyna wiąże cholesterol w jelitach, co przyczynia się do jego usuwania z organizmu. Jabłka zawierają także polifenole, które mają działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, co dodatkowo wspiera zdrowie serca. Regularne spożywanie jabłek może pomóc w utrzymaniu zdrowego poziomu cholesterolu i ogólnej kondycji układu sercowo-naczyniowego.

## Kawa

Kawa, szczególnie ta przygotowywana metodami filtrowania, może mieć pozytywny wpływ na zdrowie serca. Zawiera silne przeciwutleniacze, takie jak polifenole, które mogą pomóc w ochronie naczyń krwionośnych przed uszkodzeniami i zmniejszyć stany zapalne w organizmie. Badania sugerują, że umiarkowane spożycie kawy może być związane z obniżonym ryzykiem niektórych chorób sercowo-naczyniowych, w tym miażdżycy.

Kawa może być również pomocna w kontrolowaniu masy ciała, co jest istotne w kontekście leczenia hipercholesterolemii. Warto jednak pamiętać, że dodawanie do kawy dużych ilości

cukru, śmietanki czy syropów może zniweczyć jej korzystne działanie, dlatego najlepiej spożywać ją w wersji czarnej lub z niewielką ilością mleka.

## **Podsumowanie**

Leczenie hipercholesterolemii wymaga zintegrowanego podejścia, w którym dieta odgrywa kluczową rolę. Wprowadzenie do codziennego menu produktów takich jak owsianka, awokado, orzechy włoskie, oliwa z oliwek, ryby tłuste, siemię lniane, rośliny strączkowe, czosnek, jabłka i czarna kawa może pomóc w naturalnym obniżeniu poziomu cholesterolu i wsparciu zdrowia serca. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest regularność oraz zrównoważona dieta, która wspiera zdrowie całego organizmu.