

Hazánkban a 19-64 év közötti felnőtt lakosság 60%-ánál a vér koleszterinkoncentrációja meghaladja a normál értéket, ennek is következménye, hogy a szív- és érrendszeri megbetegedések hazánkban a vezető halálokok közé tartoznak – állítja legújabb Táplálkozási Akadémia hírlevelében a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Élelmi koleszterinből naponta legfeljebb 300 mg az ajánlott mennyiség, azonban szív- és érrendszeri megbetegedés esetén a megengedett határérték 200 mg. A koleszterinszintet a legtöbb esetben a telített zsírsavak túlzott bevitele emeli, ezek koleszterinszint-növelő hatása mintegy kétszerese az élelmi koleszterinének. A telített zsírsavak jellemzően az állati eredetű élelmiszerekben találhatók, mint a zsírosabb húsrészek, halak, felvágottak, belsőségek, tojás, tej, tejtermékek, vaj, szalonna, illetve az ezen alapanyagok felhasználásával készült ételekben, mint például a vajas kekszek, sütemények, szósok, krémek, pástétomok. Fogyasszunk bőr nélküli szárnyast illetve vad húst, amely kevesebb telített zsírsavat tartalmaz, mint a sertés- és marhahús, illetve a belsőségek. Koleszterinszintünkre a telített zsírsavak bevitelének mérséklésén túl a rostbevitel emelése is kedvező hatást gyakorol. Jelentős mennyiségben az alma, birsalma, sárgarépa, zabpehely, zabkorpa tartalmazza ezeket a jótékony rostokat. Kerüljük a dohányzást, a stresszt és a mozgásszegény életmódot, hogy csökkentsük a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét.