

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 5

Celem diety jest utrzymanie cholesterolu we krwi na możliwie niskim poziomie. Pożywienie bogato energetyczne zwiększa stężenie cholesterolu.

Brak w pożywieniu odpowiednich składników mineralnych i witamin, które spełniają rolę antyoksydantów, powoduje zmiany oksydacyjne ścian naczyń krwionośnych. Lipoproteidy o małej, jak i o dużej gęstości pełnią w organizmie ważne funkcje, ale to właśnie „Zły” LDL może być zmieniony przez uszkadzający wpływ oksydantów i przyczyniać się do powstania „komórek piankowych”, które działają jak zabójcy.

Zadanie LDL polega na transporcie tłuszczów z wątroby do komórek ciała, a HDL odprowadza tłuszcze z powrotem do wątroby.

Najlepszym i najszybszym sposobem zmiany tłuszczu krążącego we krwi jest zmiana tłuszczu jaki zjadamy. Tłuszcze nasycone tzn. smalec, margaryna, tłuszcze do pieczenia, boczek łatwe do rozpoznania ponieważ w temperaturze pokojowej występują w postaci stałej, podnoszą poziom cholesterolu LDL. Do tłuszczów nienasyconych zaliczamy używany do celów kuchennych olej canola, oliwa z oliwek, olej rybny, który zawiera kwasy tłuszczowe omega-3, smalec gęsi, klarowane masło.

Dlatego należy dietę wzbogacić o takie produkty jak: łosoś, makrela, śledź, halibut są to ryby pochodzące z wód północnych (zimnych).

Posiłki wzbogacamy dużą ilością warzyw gotowanych na parze.

Warzywa mają duże właściwości antyoksydacyjne.

Przy podwyższonym poziomie cholesterolu we krwi wzrasta zapotrzebowanie w wit. E i C (ascorolę), selen, beta-karoten i likopen oraz chrom.

Witamina C jest podstawowym antyoksydantem wspomaga działanie enzymów antyoksydacyjnych i regenerację witaminy E, obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi hamuje agregację płytek krwi i wzmacnia naczynia krwionośne. Potrafi zablokować we krwi działanie wolnych rodników, zanim zaatakują cząsteczki LDL.

Chrom –stabilizuje poziom cukru we krwi obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów w naczyniach krwionośnych, kontroluje poczucie apetytu, stymuluje przemiany energetyczne i syntezę kwasów tłuszczowych, pobudza transport aminokwasów do komórek, stymuluje działanie insuliny przy wykorzystaniu glukozy oraz zwiększa tolerancję na glukozę.

Źródła chromu: czarny pieprz, drożdże piwowskie, grzyby, karczochy, orzechy włoskie, orzeszki ziemne, ostrygi, pestki, produkty pełnoziarniste, pszenica i otręby pszenne, rodzynki, ryż brązowy, szparagi, śliwki, wątroba cielęca, żółtka jaj.

Selen-bierze udział w procesach metabolicznych na poziomie komórkowym jako antyutleniacz chroni błony komórkowe przed generacją wolnych rodników, ważny w funkcjonowaniu systemu immunologicznego.

Zawartość selenu w produktach jest zmienna i zależna od zawartości selenu w glebie przeznaczonej do uprawy.

Źródła selenu: czosnek, drożdże jaja, grzyby, mąka pszenna pełny przemiał małe, nasiona słonecznika, prażone orzech brazylijskie ,ryż brązowy ,sery, tuńczyk, wątróbka cielęca gotowanie

Nie zaleca się spożywać w dużej ilości owoców morza ponieważ zawierają metale ciężkie.

Na obniżenie cholesterolu dobrze wpływa spożywanie produktów bogatych w błonnik czyli suszone owoce, płatki owsiane ,pieczywo ciemne ,rośliny strączkowe.

Techniki kulinarne to głównie gotowanie w wodzie, na parze , pieczenie na ruszcie, w folii, niedozwolone smażenie, duszenie z uprzednim podsmażaniem.

Zupy najlepiej na wywarach warzywnych, mięsno-warzywnych, czyste nie podprawiane zasmażkami, zawiesinami, śmietanami.

Mięsa i wędliny chude wołowe, dziczyzna ,mięso strusie, drobiowe (indyk, gęś)

Ryby chude najlepiej morskie ze względu na zawartość omega 3

Warzywa polecam wszystkie o ile nie ma dolegliwości ze strony układu pokarmowego najlepiej gotowane na parze jak już wcześniej wspomniałam z niewielkim dodatkiem masła Ghee (klarowane krowie masło).

Jaja wiejskie w ograniczonej ilości do 1-2 tygodniowo

Sery i twarogi wysokogatunkowe ,nie wyroby nabiału podobne typu mleko w kartonie, gotowe twarożki smakowe, jogurty owocowe, serki kanapkowe

Trzy posiłki spożywamy obowiązkowo tzn. Śniadanie - Obiad - Kolacja
Między posiłkami może być przekąska w postaci sałatek warzywnych owocowych, Soki, przeciery owocowe, warzywne.

Do potraw stosuj przyprawy naturalne ,zieleninę, zioła, przyprawy wschodnie typu imbir, goździki ,gałka muskatołowa ,cynamon, curry, kardamon przyprawy te ocieplają nasz organizm i wpływają korzystnie na funkcjonowanie naszych organów. Zrezygnuj ze spożywania napojów słodzonych ,coli, pepsy coli ,piwa ,które działają na organizm ochładzająco i zakwaszająco, zakłóca pracę wątroby i trzustki.

Wykluczmy marynaty ,potrawy powinny być zawsze świeżo sporządzone nie odgrzewane.

Nie spożywamy żywności przetworzonej.

Kilka zasad zdrowego jedzenia:

1. Jedz umiarkowanie. Jeśli opychasz się jedzeniem gwarantuję, że to z pewnością za dużo kalorii.

Odchodź od stołu z uczuciem niedosytu.

2. Jedz regularnie. Głodzenie może sprawić, że twój organizm będzie przygotowywał się do głodu i zacznie odkładać tłuszcz.

3. Jedz 4-5 małych posiłków dziennie. Pozwala to przyspieszyć procesy metaboliczne

4. Postaraj się żeby tłuszcz stanowił 30% wszystkich przyjętych składników

Zlecam dietę wspomagać suplementami mineralno-witaminowymi zachowując odpowiednie połączenia i dawki.