

# Patru tipuri de alimente care scad colesterolul

Colesterolul este un compus ce se gaseste in mod natural in organism. Corpul dumneavoastra are zilnic nevoie de colesterol pentru a functiona corespunzator.

Organismul uman nu are nevoie de surse externe de colesterol, acesta fiind produs intern in cantitate suficienta si din acest motiv alimentele cu un continut ridicat de colesterol trebuie evitate (creier, ficat, inima etc.).

In cazul in care consumati prea multe alimente bogate in colesterol, acesta se acumuleaza in sange si apoi se depune pe peretii vaselor de sange ingreunand circulatia sangelui.

Un nivel ridicat de colesterol in sange are efecte daunatoare grave asupra sistemului cardiovascular, putand produce chiar si deces. De obicei nu exista semne specifice atunci cand avem un nivel ridicat al colesterolului, insa acesta poate fi detectat foarte usor, in urma analizei sangelui.

Exista conceptia oarecum gresita ca exista colesterol bun si rau. Atat HDL cat si LDL sunt molecule sanatoase si utile organismului si doar excesul face ca un tip de colesterol sa fie considerat rau (LDL).

De exemplu intr-un studiu efectuat pe persoane varstnice s-a observat ca un nivel mai ridicat al colesterolului LDL creste ritmul acumularii masei musculare. Aceasta descoperire este foarte importanta si poate fi folosita in scopul prevenirii pierderii masei musculare in cazul persoanelor varstnice ([cesamancam.ro](http://cesamancam.ro)).

Avand in vedere cele spuse mai sus si dorinta noastra de a sprijini persoanele ce au probleme in a controla nivelul de colesterol, va vom prezenta cateva alimente ce va ajuta sa reduceti nivelul acestuia:

## 1. Fulgi de ovaz, tarate de ovaz si alte alimente bogate in fibre

Fulgii de ovaz contin fibre care reduc absorbtia colesterolului. Fibre mai puteti gasi si in boabe de fasole, mere, pere, prune, cereale si in multe alte alimente. O cantitate de minim 5 grame de fibre poate reduce considerabil cantitatea de colesterol absorbita.

## 2. Nuci, alune si alte nucifere

Aceste alimente sunt bogate in grasimi polinesaturate, reduc cantitatea de colesterol din sange si mentin sanatatea vaselor de sange.

Consumul zilnic a 40 de grame de produse din aceasta categorie (nuci, alune, fistic, migdale etc.) poate reduce riscul aparitiei bolilor cardiovasculare. Trebuie sa fiti atenti ca aceste alimente sa nu fie acoperite cu sare sau cu zahar.

## 3. Peste si alte alimente ce contin acizi grasi omega 3

Consumul de peste gras poate fi foarte sanatos pentru inima dumneavoastra, acesta continand cantitati importante de [acizi grasi omega 3](#) care pot reduce tensiunea arteriala si pot preveni formarea cheagurilor de sange, astfel contracaraand efectele negative ale colesterolului in exces.

Este recomandat sa consumati cel putin doua portii de peste saptamanal. Cele mai mari cantitati de omega 3 se gasesc in hering, macrou, sardine, ton, somon etc. Daca nu va place pestele puteti obtine mici cantitati de omega 3 si din seminte de in sau ulei de rapita.

## 4. Ulei de masline

Uleiul de masline contine foarte multi antioxidanti care pot diminua nivelul de colesterol LDL si care pot creste nivelul de HDL. Incercati sa folositi zilnic doua linguri de ulei de masline. Uleiul de masline este bogat in calorii asa ca incercati sa nu consumati prea mult.

Pentru a beneficia si mai mult de efectele uleiului de masline incercati sa evitati consumul de ulei de masline din turte si sa folositi ulei extra-virgin. Pentru a putea simti efectele acestor alimente trebuie sa mai faceti si alte modificari ale

dietei:

- reduceti cantitatea de alimente bogate in colesterol si grasimi saturate;
- eliminati din dieta produsele ce contin grasimi trans (de ex.: margarina);

Pentru a reduce nivelul de colesterol trebuie sa va schimbati si stilul de viata si sa incercati sa faceti mai mult sport, sa renuntati la tigari si sa evitati stresul