

Maisto produktai, kuriuose gausu nesočiųjų riebalų

Norint savo organizme palaikyti optimalų cholesterolio lygį, gyvybiškai svarbu per dieną neviršyti specialistų rekomenduojamos sočiųjų riebalų normos (moterims ji 20 g, vyrams – 30 g) ir verčiau vartoti daugiau tokių produktų, kuriuose gausu nesočiųjų riebalų, pavyzdžiui, alyvuoges, saulėgrąžas, avokadus, žuvį ar riešutus.

Vengti šių produktų

Cholesterolio koncentracijai kraujyje turi įtakos turi ne tik riebus maistas, bet ir piktnaudžiavimas kava, alkoholiu, saldumynais ir cukrumi. Kai blogųjų angliavandenių gauname per daug, jų perteklių kepenys paverčia riebalų rūgštimis (trigliceridais), kurios didina išeminės širdies ligos riziką.

Svarbu ne tik sveikai maitintis, bet ir judėti

- Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) per savaitę rekomenduoja bent 150 minučių skirti vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba bent 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai ar abiejų šių veiklų kombinacijai (dalis vidutinio, dalis didelio intensyvumo).
- Sportuojant streso metu organizme susidariusių pavojingų medžiagų kiekis sumažėja, atpalaiduojami raumenys, gaminami hormonai endorfinai, pagerėja nuotaika.
- Fizinis aktyvumas yra antsvorio bei nutukimo, hiperlipidemijos, II tipo cukrinio diabeto, depresijos, osteoporozės, kai kurių vėžio formų išsivystymo rizikos prevencinė priemonė.

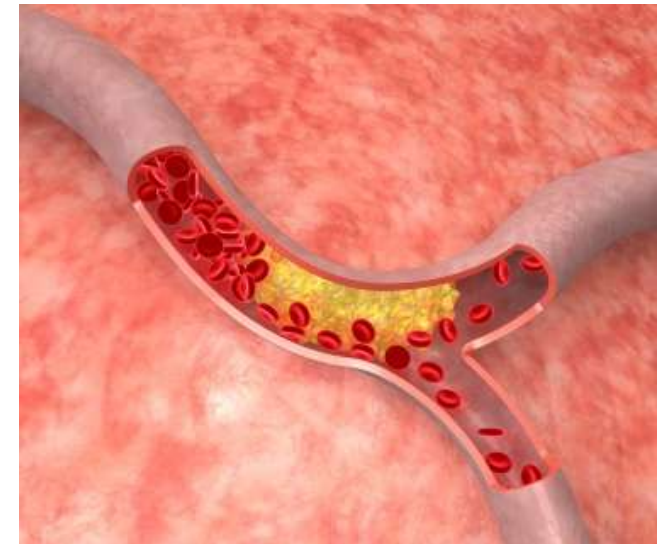


MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Rekomenduojamos normos:

CHOLESTEROLIO reikšmės	Interpretavimas
iki 5,2 mmol/l	Norma
5,2–6,2 mmol/l	Padidėjusi rizika
6,3–7,8 mmol/l	Didelė rizika
virš 7,8 mmol/l	Labai didelė rizika
TRIGLICERIDŲ reikšmės	Interpretavimas
iki 1,7 mmol/l	Norma
1,7–2,2 mmol/l	Padidėjusi rizika
2,3–5,6 mmol/l	Didelė rizika
virš 5,6 mmol/l	Labai didelė rizika
GLIUKOZĖS reikšmės	Interpretavimas
4,4–7,5 mmol/l (2 val. po valgio)	Norma
3,33–5,55 mmol/l (nevalgus)	Norma
5,6–6,0 mmol/l (nevalgus)	Saikingas padidėjimas
6,1–6,7 mmol/l (nevalgus)	Padidėjusi rizika
virš 6,7 mmol/l (nevalgus)	Didelė rizika
virš 7,8 mmol/l (nevalgus)	Labai didelė rizika

VISKAS APIE CHOLESTEROLĮ



Daugiau informacijos rasite:

Mažeikių rajono savivaldybės

visuomenės sveikatos biuras

Naftininkų g. 9, Mažeikiai

www.mazeikiuvsb.istaiga.lt

tel.: 8-443-41449

Leidybą finansuoja LR sveikatos apsaugos ministerija

Cholesterolis - tai į vašką panaši medžiaga, kurią neša kraujo tėkmė. Cholesterolio yra visose ląstelėse, jis svarbus pastarųjų veiklai.



Cholesterolio apykaita

Cholesterolis į kraują patenka dviem keliais: gaminamas kepenyse arba patenka su maistu. Jis yra netirpus vandenyje, todėl krauju jį perneša baltymai. Kraujo plazmoje cholesterolis ir trigliceridai, surišti su baltymais (apolipoproteinais), suformuoja lipoproteinus. Jie būna įvairaus tankio. Svarbiausia, koks kraujyje yra „gerojo“ (DTL) ir „blogojo“ (MTL) cholesterolio santykis.

Jei blogojo cholesterolio kraujyje yra itin daug, žmogus rizikuoja susirgti:

- stenokardija,
- miokardo infarktu,
- insultu,
- ateroskleroze,
- artritu.

Perteklinis blogasis cholesterolis kaupiasi ant kraujagyslių sienelių, tokiu būdu susiformuoja riebalų apnašos (kaip pavaizduota pav.)

Cholesterolio kiekis kraujyje (tyrimų rezultatai)

Jei tiriant profilaktiškai, bendras cholesterolio kiekis serume buvo nustatytas **iki 5,20 mmol/l**, tai atitinka priimtą

cholesterolio normą, ir žmogus turėtų susirūpinti dėl gresiamų miokardo infarkto ar insulto, jei šeimoje buvo sergama panašiomis ligomis arba yra kitų ne mažiau svarbių rizikos faktorių (padidėjęs kraujospūdis, diabetas, stresas, rūkymas, nejudrus gyvenimo būdas ir kiti). Tokiu atveju patariama atlikti dar vieną tyrimą - Lp(a), kuris parodytų, ar neturite įgimto rizikos faktoriaus dėl aterosklerozės. Įvairūs tyrimai parodė, kad Lp(a) yra savarankiškas širdies koronarinių, smegenų kraujagyslių bei venų trombozinių ligų rizikos veiksnys, kurio svarba ypatingai didėja vidutinio amžiaus vyrams bei moterims po menopauzės.

Jei Jūsų serume nustatytas cholesterolio kiekis yra **tarp 5,20 ir 6,21 mmol/l**, tuomet jūs turite ribiškai padidėjusį cholesterolio kiekį, rekomenduojama įvertinti kitus, ne mažiau svarbius, lipidų apykaitos sutrikimą parodančius kraujo tyrimus: tai MTL –chol (mažo tankio lipoproteinų cholesterolis), kuris dar vadinami „bloguoju“ cholesteroliu, .Rekomenduojama MTL norma yra iki 3,37 mmol/l, vidutinę riziką parodo koncentracija tarp 3,37 ir 4,12 mmol/l, o ypač padidėjusią riziką – virš 4,14 mmol/l.

Tiriant MTL–chol, svarbu nustatyti ir DTL –chol (didelio tankio lipoproteinų cholesterolis), dar vadinamas „geruoju“ cholesteroliu, kurio pagrindinė funkcija išnešti cholesterolį iš kraujagyslių endotelio į kepenis. Taigi, diagnozuojant rizikos laipsnį, svarbus yra DTL –chol sumažėjimas. Laikoma, kad rizikos nėra, jei DTL – chol kiekis yra virš 1,45 mmol/l vyrams, ir >1,68 mmol/l moterims. Jei vyrų DTL- chol yra tarp 0,90 ir 1,45, o moterų – 1,15 – 1,68 mmol/l, tai Jūs priklausote vidutinei rizikos grupei. Vyrams sumažėjus DTL- chol kiekiui <0,90 mmol/l, moterims < 1,15 mmol/l – reikėtų padidėjusią riziką sirgti ateroskleroze.

Suradus bendro cholesterolio kiekio padidėjimą **virš 6,24 mmol/l**, reiktų ypatingai rimtai susirūpinti savo sveikatos būkle, kadangi priklausote padidėjusios rizikos grupei. Tokiu atveju be anksčiau minėtų lipidų, reiktų išsitiirti lipoproteinų baltymines dalis (APO A1 ir APO B), atlikti lipoproteinų elektroforezės tyrimą dėl galimų patologinių lipoproteinų nustatymo bei kreiptis konsultacijai pas terapeutą ar kardiologą dėl diagnozės nustatymo ir gydymo paskyrimo.

Jei blogojo cholesterolio kiekis kraujyje yra per didelis, būtina mažinti riebių produktų, gyvulinės kilmės riebalų suvartojimą.

Cholesterolį mažinantys produktai

Cholesterolį mažina produktai, kuriuose gausu skaidulinių medžiagų, probiotikai, žuvis, kurioje gausu polinesočiųjų riebalų rūgščių omega-3, augaliniai aliejai, vitaminas C, žalioji arbata, artišokai, česnakai, vaistinė ožragė ir kt.

Sojų produktai

Sojų piene, įvairiuose desertuose iš sojos bei sojų mėsoje yra labai mažai sočiųjų riebalų, kurie organizme ir didina cholesterolio kiekį, negana to, sojų produktuose esantys specialūs baltymai organizmui padeda efektyviau paskirstyti cholesterolį. Tyrimai rodo, kad suvartojus bent 15 g sojų produktų per dieną, cholesterolio kiekį organizme galima sumažinti net iki 6 proc.

Riešutai

Visuose riešutuose gausu augalinių baltymų, ląstelienos, vitamino E, magnio, kalio ir daug kitų naudingų maistinių medžiagų. Mitybos ekspertai per dieną rekomenduoja suvalgyti bent saujelę riešutų tam, kad organizmas būtų aprūpintas visomis jam reikalingomis medžiagomis. Sauja riešutų per dieną vidutiniškai iki 5 proc. sumažina cholesterolio lygį mūsų organizme.

Avižos ir miežiai

Tiek avižose, tiek ir miežiuose gausu tirpiųjų skaidulų, vadinamų beta gliukanais. Būtent šios medžiagos neleidžia organizmui absorbuoti cholesterolio. Specialistai žmogui rekomenduoja per dieną suvalgyti bent 3 g produktų, kuriuose būtų gausu beta gliukanų.

Vaisiai ir daržovės

Visuose vaisiuose ir daržovėse nėra daug sočiųjų riebalų, negana to, juose apstu cholesterolį mažinančių medžiagų, tad į savo racioną pasistenkite įtraukti kuo daugiau žirnių, pupelių, saldžiųjų bulvių, baklažanų, brokolių, obuolių, braškių ar slyvų.