



קדיקת כולסטרול

הוא גבוה, די שומני ובעיקר סובל מפיצול אישיות...
כן, זה הכולסטרול שלכם, שמתחלק לטוב ורע.
הכולסטרול הוא חומר שומני שנמצא בדם וברוב הרקמות, החיוני
ליצירת הורמונים, סטרואידים ומלחי מרה ומשמש להעברת
השומנים בדם.

נהוג לחלק את הכולסטרול לשניים:

הכולסטרול הרע-LDL- זה שנדבק לדפנות של העורקים, סותם
אותם לאט לאט ובסופו של דבר גורם לטרשת עורקים, התקף לב
ואירוע מוחי. רצוי שיהיה נמוך מ-100 מ"ג לד"ל.
הכולסטרול הטוב-HDL- זה שנלחם בכולסטרול הרע, מסלק אותו
מדפנות העורקים ושולח אותו הישר לכבד ומשם אל מחוץ לגוף
בעזרת מיצי המרה. רצוי שיהיה יותר מ-40 מ"ג לד"ל.
כולסטרול כללי רצוי שיהיה פחות מ-200 מ"ג לד"ל.

מה יכול לעזור לנו לאזן רמות כולסטרול?

פעילות גופנית, אומגה 3, הימנעות
מאכילת שומנים מוקשים ומאכלים
עתירי כולסטרול, אכילת פירות
וירקות וגם.. שתיית כוסית יין אדום
פעם ביום!

