

Jak obniżyć cholesterol LDL dietą?

1. **Unikaj tłuszczów trans**, czyli przede wszystkim żywności przetworzonej, typu fast food, gotowych wyrobów cukierniczych, margaryn do pieczenia.
2. Zamień produkty zawierające nasycone kwasy tłuszczowe na **nienasycone kwasy tłuszczowe**. Czyli np. zamień:
 - masło na oliwę
 - karkówkę na łososia
 - białą bułkę z serem topionym czy wędliną na humus z pełnoziarnistym pieczywem

Nasycone kwasy tłuszczowe znajdziesz w: tłustych mięsach, tłustym nabiale, maśle, łożu, smalcu, oleju kokosowym, oleju palmowym

Nienasycone kwasy tłuszczowe znajdziesz w: **oliwie z oliwek** i innych olejach roślinnych, **orzechach** (włoskie, brazylijskie, makadamia, laskowe, migdały), **pestkach** (dynia, słonecznik), **nasionach** (babka jajowata, babka płesznik, siemię lniane, chia, konopie), tłustych rybach morskich, awokado

3. Pamiętaj o porcji rozpuszczalnego **błonnika do każdego posiłku**: garść borówek, łyżka zmielonego siemienia lnianego do jogurtu lub babki płesznik do sosu, jajecznicą z pomidorami itd.

Ten rodzaj błonnika znajdziesz w: orzechach, skórkach warzyw i owoców, owocach **jagodowych**, roślinach strączkowych, pełnoziarnistych zbożach, cebuli, kapuście, selerze, brokułach, pomidorach, nasionach babki płesznik, grzybach i płatkach owsianych (**β-glukan**)

4. Codziennie jedz **garść różnych orzechów** (włoskie, brazylijskie, makadamia, laskowe, migdały).
5. Unikaj cukru i niefiltrowanej kawy.
6. Zamień produkty z białej mąki na te **pełnoziarniste**.
7. Korzystny wpływ mają również: kurkuma, zielona herbata, gorzka czekolada, czosnek, kminek, imbir

WIĘCEJ PRZECZYTAJ NA:

<https://www.rusz4litery.pl/jak-obnizyc-cholesterol-ldl-dieta-bez-lekow/>