O výživě 5. 6. 2020 | Daniel Mareš

Vyšší hladinu cholesterolu lze snížit i některými potravinami

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyssi-hladinu-cholesterolu-lze-snizit-i-nekterymi-potravinami__s10010x19723.html

Konzumace nadměrného množství potravin s vysokým obsahem cholesterolu našemu zdraví moc neprospívá. Se žloutky a játry to nepřehánějte. Naopak mandle či ovesné vločky si dopřejte denně. Jejich konzumace snižuje riziko srdečních chorob.

Luštěniny na slano i sladko

Řada studií potvrdila, že fazole, čočka, hrách či cizrna snižují hladinu

cholesterolu. Luštěniny jsou skutečně **jednou z nejvšestrannějších potravinových skupin**. Můžete si je totiž připravovat jako slané i sladké. Dají se konzumovat celé fazole, či zpracované jako pyré. Z cizrny připravíte výborný hummus. Chutný je například i čočkový dip. Čočku či fazole je vhodné přidávat i do salátů i polévek.

> „Zajímavým produktem je **hraška**, kterou lze využít k zahuštění omáček, polévek a šťáv. Mezi zmiňované luštěniny patří také podzemnice olejná neboli arašídy. I ty bez obav přidejte do teplých či studených pokrmů. Vždy byste však měli kupovat nesolené. V neposlední řadě **nezapomínejte na sójové boby** a výrobky z nich, které mohou významně obohatit váš jídelníček,“ doporučuje nutriční terapeutka Kristina Šístková.

Avokádo na vše, i na pečení

S avokádem lze dělat téměř vše. Můžete ho nakrájet a rozložit na celozrnný toast. Výborné je smoothie. Lze ho přidat do omelety nebo do salátu. Hodí se i do polévek, k rybám, kuřecímu masu, fazolím či k hummusu. Avokádo je možné **používat místo másla při pečení**.

„Ačkoli avokádo **patří mezi ovoce**, jeho energetická hodnota je velmi vysoká (1018 kJ na 100 g potraviny). Avokádo je plné vitaminů, minerálů i vlákniny, ale jeho **hlavní složkou je tuk.** Obsahuje zejména nenasycené mastné kyseliny, proto postačí sníst 1/4 nebo 1/3 avokáda za den v závislosti na jeho velikosti. Ze zbylé pecky si vypěstujte velmi pěknou rostlinku," říká Kristina Šístková.

Ovesné vločky na mnoho variací

Ovesné vločky **patří mezi takzvané superpotraviny**. Jejich prospěšnost potvrzuje i jedna thajská studie. Lidé s vysokou hladinou cholesterolu konzumovali ovesnou kaši. Druhá skupina dostávala shodně po dobu čtyř týdnů rýžovou kaši. U lidí s ovesnými vločkami, došlo ke snížení celkového cholesterolu o 5 % a snížení LDL-cholesterolu o 10 %.

Ovesné vločky je vhodné při snídaní přidávat do koktejlů nebo si je zapéct a posypat čerstvým ovocem. Existují desítky variací. Výborné jsou **slané i sladké varianty**. Dejte si je například s mletou cibulí, houbami, česnekem a italskými bylinkami.

Ovesné vločky slouží **také jako obal na ryby či kuře** místo strouhanky. Skvělé jsou i jako náplň do masových kuliček či jako přísada do karbanátků. Ovesná mouka je základem pro skvělé sušenky, zdravé pečivo i dezerty. Dají se ale přimíchat i do rozpuštěné tmavé čokolády. Do směsi přidejte ještě skořici, závor a drcený kokos.

> „Ovesné vločky **obsahují beta-glukany**, polysacharidy, které se podílí právě na snížení hladiny cholesterolu v krvi, stejně tak pomáhají snižovat hladinu glykémie a podporují činnost imunitního systému. Vločky jsou také **významnými prebiotiky** a současně působí **preventivně proti vzniku karcinomu tlustého střeva**," zdůrazňuje Kristina Šístková.

Pouhých 10 gramů mandlí denně

Studie publikovaná v časopise Journal of Nutrition zjistila, že mezi pacienty se

srdečními chorobami, kteří před snídaní konzumovali **pouhých 10 gramů mandlí** (to je asi 8 mandlí), výrazně **vzrostla hladina ochranného HDL cholesterolu**.

Kromě konzumace syrových mandlí si dopřejte i mandlové máslo či mouku. Máslo lze přidat do koktejlů. Přidat k němu můžete ovesné vločky a směsí natřít na celozrnný toast nebo na nakrájené ovoce.

Chcete si připravit pikantní sendvičovou pomazánku? Tak do mandlového másla přidejte česnek a čerstvý zázvor.

Drcenými mandlemi nebo mandlovou moukou je možní obalit ryby či drůbež místo klasické strouhanky.

Samostatnou kapitolou je pak použití mandlí **pro přípravu zdravých dezertů.** Smíchejte mandlovou a cizrnovou mouku – vyrobíte si tak skvělé

domácí bezlepkové sušenky a dýňové muffiny. Skvělé chutnají i na rozpouštěné tmavé čokoládě spolu s nakrájenými třešněmi a zázvorem.

> „Vyzkoušejte také **sklenici mandlového mléka** ke svačině nebo si ho přidejte třeba do odpolední kávy. Důležité je vybírat vždy mléka nedoslazovaná. Mandlové mléko lze připravit i v domácích podmínkách, potřebujete k tomu jen dostatek mandlí, vodu, výkonný mixér a plátýnko na závěrečné scezení," vybízí Kristina Šístková.

Extra panenské olivové oleje

Není náhodou, že lidé žijící v jižních zemích, se dožívají vyššího věku a je u nich prokázaný nižší výskyt kardiovaskulárních onemocnění. Právě ta jsou spojována zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.

V olivovém oleji najdeme fenoly, které **mají antioxidační účinky a působí preventivně proti vzniku aterosklerózy**. Dále v něm jsou minerály, vitaminy - především vitamin E, již zmíněné antioxidanty a také důležité nenasycené mastné kyseliny. Složení mastných kyselin v olivovém oleji pozitivně ovlivňuje poměr mezi HDL a LDL cholesterolem.

> „Extra panenský **olivový olej se hodí do studené kuchyně** nebo k závěrečnému dochucení pokrmu po jeho naservírování. Na tepelnou úpravu je pak vhodnější rafinovaný olivový olej, který je tepelně stabilní," radí Kristina Šístková.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz