Autor Dr Gordana Grujić
Utorak, 21 Oktobar 2008 22:27

Holesterol, ta žućkasta masna supstanca je jedan od razloga stvaranja plaka, koji sužava arterije i čini podlogu za razvoj tromba, što zajedno dovodi do infarkta miokarda i šloga, najčešćih uzroka smrti.

Hrana može da utiče na porast holesterola (hypercholesterolaemia), ali i da mu zada opasan udarac, menjajući njegove osobine i sprečavajući ga da deluje štetno. Pravilnom ishranom može da se uspori arterioskleroza, koja dovodi do kardiovaskularnih bolesti i da pomogne da se smanje već postojeće naslage plaka na zidovima arterija.

Dobar i loš holesterol

Holesterol u krvi ima dve frakcije, koje se razlikuju po veličini molekula i po dejstvu na organizam. Frakcija holesterola LDL (low density lipoproteins) takozvani "loš holesterol" čini građu za naslage u arterijama. Druga frakcija, HDL (high density lipoproteins) ili "dobri holesterol" odvodi "negativca" LDL u jetru gde biva uništen. Zato su aretrije bezbednije kad je dobri HDL viši, a loši LDL niži. Hranom može da se postigne povoljan odnos LDL i HDL i da se snizi povećan holesterol .

Kako holesterol šteti arterijama?

Po teoriji dr Stajnberga i mnogih drugih, slobodni radikali se sudaraju sa LDL holesterolom, oksidišu ga, a zatim ga tako izmenjenog proždiru ćelije makrofagi. Makrofagi se prepunjeni masnim kapima uvećavaju i tako izmenjeni uvlače u krvne sudove započinjući njihovo oštećenje. LDL praktično ne deluje štetno samom svojom količinom, već količinom izmenjenog, toksično oksidisanog. Slobodni radikali čine da on postane opasan. Antioksidanti ih sprečavaju u tome.

Kako hrana pomaže?

Hranom se smanjuje štetno dejstvo holesterola tako što se snizi nivo lošeg LDL, povisi nivo dobrog HDL i smanji dejstvo slobodnih radikala antioksidansima. Povećan holesterol je najštetniji ako je odnos "dobrog" i "lošeg" holesterola nepovoljan (LDL povišen, a HDL nizak).

Mahunarke su najraširenji, najjeftiniji i najbezbedniji prirodni lek za borbu protiv holesterola. Efikasne su sve vrste mahunarki – beli, braon, šareni pasulj, sočivo, naut i soja. Sojin protein koji znatno snižava LDL se nalazi u zrnu soje, sojinim pahuljicama, sojinom mleku i tofuu, ali ga nema u soja – sosu i sojinom ulju.

Beli luk (garlic, allium sativum) snižava holesterol, što su dokazale brojne studije. U belom luku je pronađeno šest sastojaka za koje se smatra da snižavaju holesterol, kočeći njegovo stvaranje u jetri. Tri čena belog luka dnevno može da smanji holesterol za deset posto. Beli luk sirov, baren ili mariniran može poboljšati nivo holesterola, ali je u prahu bezvredan.

Maslinovo ulje (olive oil) deluje moćno na više načina. Snižava LDL, povišava HDL, poboljšava odnos LDL/HDL i sprečava odsidaciju LDL. Za razliku od njega suncokretovo, kukuruzno i sojino ulje snižavaju i dobri holesterol. Da bi se sprečilo začepljenje arterija treba u ishrani dati prednost maslinovom ulju.

Orasi i bademi su bogati mononezasićenim mastima, poznatim po svom dejstvu na sniženje holesterola i sprečavanje oksidacije LDL. Orasi su dosta kalorični (100 g oraha daje 650 kkal) pa veći unos može da dovede do porasa telesne težine. Sasvim je dovoljno da se pojede nekoliko oraha dnevno kao zamena za druge izvore energije. Avokado je bogat istom vrstom mononezasićenih masti kao badem i maslinovo ulje.

Jagode, limun, kivi, paprika, paradajz i drugo voće i povrće koje sadrži dosta vitamina C su posebno značajni u borbi protiv holesteroa. Vitamin C, kao i E i beta karoten su antioksidantni vitamini, koji uništavaju kiseonične slobodne radikale koji bi inače učinili LDL holesterol toksičnim i opasnim.

Jabuka, dunja i šargarepa sadrže dosta pektina koji snižava LDL, povišava koristan HDL

holesterol. Interesantno je da su u nekim studijama jabuke pokazale bolje dejstvo kod žena.

Grejpfrut (grapefruit) sadrži galakturonsku kiselinu i može ne samo da snizi nivo holesterola već i da smanji već formiran plak u zidu arterija. Sok od grejpfruta ne sadrži korisna vlakna, pa je potrebno da se jede pulpa (meso) ploda.

Čaša – dve vina dnevno povoljno deluje na holesterol. Ipak ga većina lekara ne preporučuje za lečenje srčanih bolesti, stresa i sniženje holesterola, pogotovu ako postoji porodična predispozicija za alkoholizam.

Ovsene mekinje ne deluju podjednako kod svih osoba. Primećeno je da bolje deluje kod starijih nego mlađih žena. Ovas znatno smanjuje LDL, kada je on povišen, ali na normalni ne deluje. Postoji mogućnost da ovsene pahuljice, koje se kupuju u trgovinama imaju promenljivu količinu beta glukana odgovornog za sniženje holesterola.

Jaja, kavijar, džigerica i mozak su bogati holesterolom pa se u ishrani koriste oprezno, ali nije neophodno da se potpuno isključe. Ishrana bogata holesterolom utiče na povišenje LDL, ali je mnogo veći uticaj (četiri puta) zasićenih masti životinjskog porekla (juneće i svinjsko meso, kožica živine, puter i punomasno mleko). Ako se uopšte ne unosi hrana bogata holesterolom može doći do manjka holina, što ima za posledicu oštećenje jetre i smanjenje pamćenja i koncentracije.

Autor Dr Gordana Grujić
Utorak, 21 Oktobar 2008 22:27

Osnovni principi ishrane kod povišenog holesterola

Lečenje ishranom je mnogo efikasnije kod znatno povišenog holesterola, nego kod umerenog povećanja. Ne deluje sva hrana podjednako kod svih ljudi. Svako mora sam da nađe koja hrana najbolje deluje na njega. Mnoge namirnice povoljno deluju na regulisanje holesterola. Najbolje je da se jede veliki broj različitih namirnica. Nije potrebna velika količina namirnica koje su se u pojedinim studijama pokazale kao efikasne. Najbolje je kombinovati manje količine različitih namirnica da bi se dobio povoljan efekat na holesterol. Neki od korisnih saveta su:

- Jedite puno voća i povrća, mahunarki, žitarice, posebno ovas, morsku masnu ribu (losos, skuša, sardine i tunj). Masna morska riba, plava riba, treba da se nađe na jelovniku dva - tri puta nedeljno.
- Smanjite unošenje zasićenih masti životinjskog porekla, koje se nalaze u punomasnom mleku, siru, masnoći iz mesa i kože živine. To će vam pomoći da snizite nivo štetnog LDL i povećati nivo dobrog HDL holesterola.
- Smanjite uzimanje biljnih ulja bogatih omega – 6 masnim kiselinama, kao što su kukuruzno i suncokretovo, koja se mogu naći u margarinu, biljnim mastima i većini prerađene hrane. Ova ulja se ugrađuju u LDL i dovode do njegove lake oksidacije.
- Koristite ulja bogata mononezasićenim mastima, kao što su maslinovo i kanola ulje.
- Unosite puno antioksidanasa, kojih ima u voću, povrću, jezgrastom voću i maslinovom ulju. Antioksidantni vitamini C, E i beta karoten štite LDL od toksične oksidacije, koja vodi oštećenju krvnih sudova i razvijanju kardiovaskularnih bolesti.
- Ako pijete alkohol ograničite se na jednu do dve čaše vina ili jednu čašicu žestokog pića dnevno. Ako ne pijete nemojte ni počinjati samo zbog regulisanja holesterola.
- Ostale namirnice za koje postoje studije, koje su pokazale da su korisne za regulisanje holesterola su šitake pečurke, ječam, pirinčane mekinje, morske alge, obrano mleko, jogurt sa manjom količinom masti i zeleni čaj.