**Wysoki cholesterol? Sprawdź, jak dzięki odpowiedniej diecie zachować idealną równowagę**

**Szacuje się, że podwyższone stężenie cholesterolu dotyka aż 70 procent mieszkańców Polski. Choć nie daje fizycznych objawów i nie powoduje bólu, znacznie zwiększa ryzyko zawału serca, miażdżycy, udaru mózgu, choroby wieńcowej i chorób tętnic. Kontrolowanie poziomu cholesterolu jest jednym z kluczowych działań profilaktycznych. Naszą szczególną uwagę powinien zwrócić poziom trójglicerydów. Tym bardziej, że w ubiegłym roku eksperci zdecydowali się zaostrzyć dotąd obowiązujące normy. Podpowiadamy, co jeść by nie martwić się o wyniki.**

**Cholesterol – czy naprawdę jest się czego bać?**

Wysoki poziom cholesterolu jest jednym z najpoważniejszych i najczęściej bagatelizowanych zagrożeń zdrowotnych. Polskie Towarzystwo Lipidologiczne szacuje, że podwyższone stężenie cholesterolu to problem aż 21 milionów Polaków, choć większość z nich nie zdaje sobie z tego sprawy. Tymczasem zaburzenia lipidowe torują drogę do groźnych dla życia powikłań sercowo-naczyniowych, które nadal są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Wczesne wykrycie nieprawidłowości, właściwa dieta oraz regularna aktywność fizyczna mogą znacząco zmniejszyć to ryzyko.

Choć owiany wyjątkowo złą sławą, cholesterol to bardzo ważny składnik budulcowy naszych komórek. Aktywnie uczestniczy w produkcji hormonów, przyswajaniu witamin oraz powstawaniu kwasów żółciowych. Rozróżniamy dwie główne frakcje cholesterolu – „dobrą” HDL i „szkodliwą” LDL. Pierwsza chroni nasze naczynia krwionośne przed rozwojem miażdżycy, a druga osadza się w tętnicach i przyczynia się do ograniczenia ich drożności. Normy cholesterolu różnią się w zależności od płci oraz wielu indywidualnych czynników, dlatego wyniki badań zawsze należy skonsultować ze specjalistą.

Wokół cholesterolu z biegiem lat narosło wiele mitów m.in. ten o negatywnym wpływie serów żółtych na poziom „złego” cholesterolu. Tymczasem dojrzewające sery żółte powodują obniżenie stężenia we krwi szkodliwej frakcji LDL. Ponadto, jak zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki, wysoka zawartość wapnia w serach żółtych zmniejsza wchłanianie tłuszczów w jelitach, zwiększając jednocześnie jego wydalanie. Naukowcy udowodnili, że dieta bogata w mleko i przetwory mleczne o dużej zawartości wapnia ogranicza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego i cukrzycy typu 2.

**Co jeść, by kontrolować poziom cholesterolu?**

Cholesterol produkujemy sami oraz dostarczamy go wraz z pożywieniem. Właściwa dieta i prowadzenie zdrowego stylu życia to kluczowe metody kontrolowania poziomu zarówno korzystnej frakcji HDL, jak i szkodliwej frakcji LDL. W pierwszej kolejności lekarze i dietetycy zalecają ograniczenie spożywania tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans, obecnych w produktach wysokoprzetworzonych.

Tylko naturalne składniki zapewnią nam zdrowie i dostarczą odpowiednich składników odżywczych.

– Nasze sery żółte przygotowywane są zgodnie z klasyczną recepturą bazującą wyłącznie na doskonałej jakości mleku, odpowiednio dobranej podpuszczce mikrobiologicznej naturalnej soli oraz sprawdzonych szczepach bakterii fermentacji mlekowej, którym zawdzięczają wyrazisty smak, pobudzający aromat i kremową konsystencję – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Naszym sprzymierzeńcem w walce o idealnie zbalansowany poziom cholesterolu są przede wszystkim kwasy Omega-3, witamina C oraz witamina E. Ich głównym źródłem są tłuste ryby morskie (m.in. makrela, łosoś, śledź, sardynki, tuńczyk czy halibut) oraz owoce morza (krewetki, ostrygi i kraby). Kwasy omega-3 znajdziemy także w roślinach – nasionach, orzechach i olejach roślinnych, a także w glonach, wodorostach i algach morskich.

**Pomysły na posiłki wspierające nasze serce i układ krążenia**

Kluczem do zdrowia zawsze jest równowaga. Zmiana nawyków nigdy nie jest łatwa, zwłaszcza jeżeli dotyczy czegoś tak istotnego i przyjemnego, jak jedzenie. Jak zaznacza Ewa Polińska z MSM Mońki, sery żółte stanowią doskonałą, wysokoenergetyczną bazę do przyrządzania wielu zdrowych posiłków dla osób prowadzących aktywny tryb życia. Są bardzo dobrym źródłem białka oraz prawdziwą kopalnią mikroelementów i soli mineralnych: wapnia, cynku, fosforu, potasu i magnezu. Zapewniają nie tylko regenerację wszystkich komórek naszego ciała, ale także prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego. Dostarczają także wartościowych przeciwciał, które pomagają skuteczniej walczyć z różnego rodzaju z infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi.

Soczyste i chrupiące sałaty, aromatyczne pomidory i papryki orzeźwiające ogórki i świeże zioła - latem, znacznie łatwiej jest nam komponować posiłki wspierające nasz układ sercowo-naczyniowy. Do ostrych i wyrazistych warzyw warto dodać odrobinę naturalnego, gęstego jogurtu lub kawałki łagodnego sera żółtego. Z kolei łagodny smak doskonale wzmocnią kawałki wędzonej ryby lub tarty ser dojrzewający. Ciekawym pomysłem na danie pełne kwasów omega-3 oraz cennych witamin i minerałów, które będzie solidnym dodatkiem do letniej sałatki jest awokado zapiekane z tuńczykiem i serem żółtym. Przepis podajemy poniżej – smacznego!

**Awokado zapiekane z tuńczykiem i Aldamerem**

**Składniki:**

- 2 dojrzałe awokado,

- 150 g filetu z tuńczyka,

- 300 g sera Aldamer MSM Mońki (¾ do farszu, reszta do posypania),

- ½ pęczka natki pietruszki,

- 1 jajko,

- 100 ml słodkiej śmietany 18%,

- 1 łyżka mąki pszennej,

- 3 ząbki czosnku

- sól i grubo mielony czarny pieprz do smaku.

**Wykonanie:**

Awokado przekrój na pół, usuń pestki i częściowo wydrąż miąższ. W misce połącz miąższ z pokrojonym w kostkę tuńczykiem, startym serem (¾ porcji), posiekaną natką, czosnkiem, mąką, solą i pieprzem. W osobnej misce roztrzep jajko ze śmietanką i dodaj do farszu. Wypełnij połówki awokado przygotowaną masą, posyp resztą sera. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 25 minut.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­