

Μειώνοντας τη χοληστερίνη μας



Τι είναι η χοληστερίνη;

Η χοληστερίνη είναι μια ουσία, η οποία βρίσκεται σε όλα τα κύτταρα του σώματος και παίζει ζωτικό ρόλο στη λειτουργία του οργανισμού μας. Όταν, όμως, η χοληστερίνη είναι αυξημένη στο αίμα, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιαγγειακής νόσου. Καθώς η καρδιαγγειακή νόσος έχει πολλαπλούς παράγοντες κινδύνου, μπορεί να χρειαστεί να βελτιωθεί πάνω από ένας για να μειωθεί ο συνολικός κίνδυνος.

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι χοληστερίνης:

- LDL** η "κακή" χοληστερίνη – για να διατηρήσετε μία υγιή καρδιά, προσπαθήστε να κρατήσετε την "κακή" χοληστερίνη σε χαμηλά επίπεδα.
- HDL** η "καλή" χοληστερίνη – επιστρέφει τη χοληστερίνη πίσω στο συκώτι, από όπου αποβάλλεται. Προσπαθήστε να διατηρήσετε υψηλά τα επίπεδα της "καλής" χοληστερίνης.

Πως μπορώ να μειώσω τα επίπεδα της "κακής" χοληστερίνης;

- Διατροφή:** ακολουθήστε μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Συγκεκριμένα :
 - Μειώστε την πρόσληψη κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων και αντικαταστήστε τα με μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά
 - Αυξήστε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες
- Φυτικές στερόλες:** εντάξτε 1,5 – 3g φυτικών στερολών στο καθημερινό διαιτολόγιό σας
- Βάρος:** διατηρήστε ένα υγιές βάρος και αποφύγετε να έχετε παραπάνω λίπος γύρω από τη μέση σας.
- Φυσική δραστηριότητα:** περπατήστε ή ασκηθείτε με οποιοδήποτε τρόπο, τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα.

Επισκεφθείτε το γιατρό και το διαιτολόγο-διατροφολόγο σας για εξατομικευμένες συμβουλές!

*Είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι οι φυτικές στερόλες μειώνουν το επίπεδο της LDL-χοληστερίνης στο αίμα 7-12,5% , σε 2-3 εβδομάδες από την έναρξη της κατανάλωσης, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης αποτελούν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Η στεφανιαία νόσος έχει πολλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς, ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.



Πώς οι φυτικές στερόλες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της "κακής" χοληστερίνης ;

Οι φυτικές στερόλες είναι φυσικά συστατικά διάφορων φυτικών τροφών, όπως τα φυτικά έλαια, οι ξηροί καρποί και σπόροι, στα οποία περιέχονται σε μικρές ποσότητες, με αποτέλεσμα η συνολική πρόσληψη φυτικών στερολών από αυτές τις τροφές να είναι πολύ μικρή, περίπου 0,3g την ημέρα. Δεν είναι δυνατόν να καταναλώσουμε την συνιστώμενη ποσότητα των 1,5 – 3g φυτικών στερολών που απαιτούνται ανά ημέρα για τη μείωση της χοληστερίνης, μόνο από αυτές τις τροφές.

Καταναλώνοντας καθημερινά τουλάχιστον 3 μερίδες προϊόντων Becel ProActiv με προσθήκη φυτικών στερολών, θα προσλάβετε την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα φυτικών στερολών. Προσλαμβάνοντας καθημερινά 1,5 – 3g φυτικών στερολών μπορείτε να μειώσετε τη χοληστερίνη 7-12,5% ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής που περιλαμβάνει πολλά φρούτα και λαχανικά*.

Πόσο Becel ProActiv ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΩ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΜΟΥ;



Συνδυάστε 3 μερίδες ή 1 ρόφημα γιαουρτιού την ημέρα:

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το site μας: www.becelproactiv.gr

ΛΙΠΙΔΙΟ-ΣΤΟΧΟΣ	ΤΙΜΗ-ΣΤΟΧΟΣ	ΑΡΧΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ	ΤΩΡΙΝΗ ΜΕΤΡΗΣΗ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ
Π.χ. Ολική χοληστερίνη	190 mg/dl	245 mg/dl	220 mg/dl	20/03/2017