

Studija objavljena ovih dana u časopisu Američke medicinske asocijacije o istraživanjima uticaja načina prehrane na nivo lošeg holesterola u krvi, obavljenim u Kanadi, vrlo je jasan putokaz za sve one kojima ta vrsta masnoća ugrožava zdravlje i, u najgorem slučaju, i sam život. Nedvosmisleno je ustanovljeno da određene namirnice za ljudsku ishranu smanjuju nivo lošeg holesterola i preko 10 posto.

U prehrani na Zapadu je jako mnogo mesa i masnoća, a lako vidljivi rezultat je gojaznost. Druge, zdravstvene probleme otkrivaju ljekari.

U pokret "jesti zdravije" uključeni su ljekari, dijetetičari, ministri zdravlja, a u Sjedinjenim Državama posebno izrazito i prva dama Michelle Obama. Dobro odmjerena dijeta i vježbanje ključni su za održavanje zdravog nivoa holesterola.

Holesterol pomaže gradnji i održavanju ćelija ljudskog organizma. Masnoća tipa HDL doprinosi ukupnom zdravlju, dok holesterol tipa LDL šteti srcu. Tipičan savjet je smanjiti unos masnoća životinjskog porijekla u organizam da bi se smanjio i izvor stvaranja štetnog holesterola. „Povrće kao bamija i patlidžan, to smo pouzdano utvrdili, pomažu razgradnji lošeg holesterola“ - ističe kanadski doktor David Jenkins.

U istraživanju koje je vodio želio je utvrditi da li određene namirnice u hrani snažnije doprinose razgradnji LDL u odnosu na posnu dijetalnu ishranu bez tih namirnica. Istraživanjem je obuhvaćeno 350 žena i muškaraca, svi na granici da lijekovima smanjuju loši holesterol. U hrani jedne grupe bilo je dosta jabuka, grožđa, jagoda, žitarica, oraha i lješnika, maslinovog i ulja od repice, graha i soje.

Procenat smanjenja lošeg holesterola u toj grupi bio od 13 do 14 procenata. U drugoj grupi učesnika istraživanja koji su bili na uobičajenoj posnoj dijeti smanjenje LDL bilo je samo 3 procenta.

Doktor Jenkins ističe: „Ljudi mogu zaista efikasno načinom ishrane uticati na nivo holesterola tipa LDL u svom organizmu.“ A Bonnie Wood, jedna od učesnica, kaže: „Mnogo je bolje

programom ishrane smanjivati loši holesterol nego to činiti lijekovima.“

Uz dokazano smanjivanje nivoa lošeg holesterola uzimanjem namirnica koje utiču na to smanjivanje, kanadski ljekari ističu da takva dijeta doprinosi i smanjenu krvnog pritiska.

Izvor: VoA News

www.lijek.ba

13.09.2011.