

Cholesterolis dažnai apibūdinamas kaip organizmo priešas, nors sveikas jo kiekis jis yra būtinas ląstelių statybai, lytiniams hormonams bei vitamino D apykaitai. Tačiau svarbu, jog cholesterolio kiekis neviršytų normos – tai vienas iš pagrindinių rizikos veiksnių, didinančių širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimą. Pavojų kelia ir per mažas gerojo cholesterolio kiekis. Kada cholesterolis gali būti geras?

Farmacininkė Elvyra Ramaškienė patvirtina, kad „blogasis“ ir „gerasis“ cholesterolis iš tiesų egzistuoja. „Gerasis“ cholesterolis (didelio tankio lipoproteinai) padeda mažinti su žmogaus senėjimu susijusių ligų bei vėžio riziką, „blogasis“ (mažo tankio lipoproteinai) – gaunamas su maistu ir organizmui jo perteklius gali sukelti infarktą ar smegenų insultą.

„Su maistu pasisavinamas per didelis cholesterolio kiekis nusėda ant kraujagyslių sienelių tarsi rūdys vamzdžiuose ir žaloja širdį bei kraujagysles“, – nurodo „Eurovaistinės“ farmacininkė. Norint jaustis gerai, svarbu stebėti, kad gerojo cholesterolio netrūktų, o blogojo nebūtų per daug.

Kenčia ir jaunimas

E. Ramaškienė įspėja, jog padidėjęs cholesterolio kiekis, skirtingai nei plačiai tikima, nėra tik vyresnio amžiaus žmonių problema. Dėl mitybos įpročių, gyvenimo būdo ar tam tikrų ligų didelė cholesterolio koncentracija gali varginti ir jaunus žmones. Akivaizdžių simptomų žmogus nejaučia, todėl labai svarbu tikrintis ir tai daryti verta vos įkopus į trečią dešimtį.

„Cholesterolio kiekis gali pakilti nėštumo metu ir tai yra natūrali organizmo reakcija. Tačiau reikia tikrintis, kad jis neviršytų normos. Įprastai cholesterolio kiekį rekomenduojama pasitikrinti jau ir nuo 20 metų. Sulaukus 30-ties, turint viršsvorį, valgant riebią maistą ar gimtinėje esant sergančiųjų kraujotakos ligomis, išsirtirti rekomenduojama kasmet“, – sako farmacininkė.

Laiku pastebėjus pavojingus cholesterolio rodiklius ir pakeitus mitybą, gyvenimo būdą, galima išvengti itin rimtų ir pavojingų sveikatos sutrikimų.

Riboti mitybą

Specialistės teigimu, per parą su maistu gaunamo cholesterolio kiekis neturėtų viršyti 300 mg. Žmonėms, kurių cholesterolio kiekis yra padidėjęs, rekomenduojama labai sumažinti prisotintųjų ir transriebalų kiekį, mažiau ar visai nevalgyti riebių mėsos, pieno produktų, vengti pyrago gaminių.

„Daugiausiai cholesterolio yra vištų kiaušinių tryniuose fermentiniame sūryje, galvijų

kepenyse, inkstuose, smegenyse, majoneze, žuvies ikruose, unguryje“, - nurodo „Eurovaistinės“ vaistininkė.

Pasak jos, norint sumažinti cholesterolio kiekį svarbu ne tik mityba – patariama reguliariai mankštintis, pakankamai išsimiegoti ir atsisakyti rūkymo. Norint išlaikyti sveiką cholesterolio kiekį organizme, labai naudingi ir omega-3, linoleno rūgščių, lecitino papildai. Taip pat patariama vartoti česnakų, imbierų, gudobelių, alyvuogių, ciberžolės, ožragės, kalendros ar gysločio augalinius preparatus.

