

Sven-David Müller
Katrin Raschke



Cholesterol pod kontrolą

- naturalne metody obniżania
- zdrowy tryb życia
- 40 sprawdzonych przepisów



PZWL

Sven-David Müller
Katrin Raschke

Cholesterol

pod kontrolą



z niemieckiego tłumaczyła
Maria Skalska

 PZWL

- Słowo wstępne 4
- Od autorów 5



Cholesterol — w nadmiarze szkodliwy 6

- Co to jest cholesterol? 6
- HDL i LDL — „dobry” i „zły” cholesterol 7



Cholesterol jako czynnik ryzyka 12

- Miażdżyca, zawał serca, udar mózgu 12
- Zespół metaboliczny 14
- Leki obniżające poziom lipidów 17



Ruch podnosi poziom HDL 18

- Jak utrzymać się w dobrej formie? 18
- Prawidłowa masa ciała 20



Zdrowe żywienie — najlepsze lekarstwo! .. 22

- Jedzmy świadomie
— dieta a poziom cholesterolu 22



Ważny wybór — właściwy kwas tłuszczowy 26

- Nadmiar tłuszczów jest szkodliwy 26

Produkty naturalne obniżają poziom cholesterolu 32

- Karczochy — korzystnie wpływają na gospodarkę tłuszczową 32
- Błonnik rozpuszczalny w wodzie — ma wszechstronne działanie 34
- Olej rybi — chroni naczynia krwionośne 38
- Sterole roślinne — chronią układ sercowo-naczyniowy 42
- Soja — roślina przyjazna dla serca 45
- Produkty naturalne — naprawdę skuteczne! 49



Garść pomysłów na lekkostrawne śniadania 52

- Właściwy dobór składników 52



Przekąski i napoje obniżające poziom cholesterolu 56

- Przyjemności bez wyrzutów sumienia 57



Obiady, które krzepią serce 62

- Warzywa są nieocenione! 62

Lekkie dania na kolację 70

- Sałatki i pikantne pasty do chleba 70
- Spis zalecanych przepisów kulinarnych 76
- Indeks rzeczowy 77

