



Dr ALLABO

AL PLUS 011/31-87-981
ALP 012/542-565
ALV 013/801-995
ALLABO+ 035/870-509
ALM 011/343-62-35
www.allabobgd.com

DIJETA ZA POVIŠENE MASNOĆE U KRVI

Pravilna ishrana i održavanje težine u normalnim granicama vode ka smanjenju masnoća u krvi i poboljšanju kvaliteta života. Ovaj nutritivni vodič predstavlja dugoročno povoljno ulaganje u vaše zdravlje:

- Merimo težinu jednom nedeljno (orjentaciono normalna težina se dobija kad od vaše visine oduzmete 100);
- Svakodnevna fizička aktivnost od 15 - 20 minuta (ne računaju se kućni poslovi);
- Izbegavati alkohol i pušenje, smanjenje unosa kuhinjske soli na 3 gr dnevno, čak i manje kod povišenog krvnog pritiska, oboljenja srca i bubrega;
- Hranu pripremamo isključivo na ulju, povrće se obari i na kraju dodaje malo ulja, jednom korišćeno ulje ne koristiti više puta;
- Preporučujemo manje količine mesa, jednu količinu mesa zamenite sojom (oko petinu), a dva puta nedeljno riba (prvenstveno morska);
- Povećajte unos dijetetskih biljnih vlakna, koje povećavaju osećaj sitosti (hleb od neprosejanog brašna, mekinje, ovsene i ražene pahuljice, cele jabuke, pasulj, sočivo, grašak, integralni pirinač, kelj, krastavac, celer, praziluk, grejfrut);

- Da se poboljša ukus hrane savetujemo upotrebu začinskog bilja (kim, bosiljak, mirođija, biber, kari, ruzmarin, peršun), morska so (do 3 gr !), senf, sirće;
- Količinski unos hrane zavisi od težine, fizičke aktivnosti, starosti i pola;
- Redovne laboratorijske kontrole masnoća (holesterol, HDL i LDL holesterol, apo A i apo B lipoprotina, trigliceridi) i šećera u krvi, a kod osoba koje koriste lekove protiv masnoće kontrole i jetrih enzima na 3 meseca i češće.

Na osnovu piramide zdrave ishrane preporučujemo količinski unos namernica sledećim redom (šta unositi najviše a šta najmanje):

1. žitarice - integralni, raženi, crni, graham hleb i proja (po 1 kriška), integralni pirinač;
2. biljna ulja - maslinovo, sojino, kukuruzno, nerafinisano suncokretovo, laneno ulje;
3. povrće u izobilju - sve vrste povrća i salata, kuvano bez ili sa malo ulja;
4. voće - jabuke, višnje, limun, narandža, dunje, jagode, maline, kupine, ribizle, borovnice;
5. meso - riba, piletina i ćuretina bez kože, kuvana govedina, teletina, jagnjetina i jaretina, divljač, dimljena presna šunka, pileći narezak;
6. jaja - samo belanac;
7. mleko i mlečni proizvodi - obrano mleko, nemasni jogurt i kiselo mleko, kefir, posni sirevi (u malim količinama), surutka;
8. slatkiši - od veštačkog zaslađivača, suvi kolač bez masnoća
9. pića - čaj, kafa bez šećera, mineralna voda.

Vaš ALLABO
VREME JE ZA KONTROLU ŽIVOTA!