

# Obsah

Úvod .....	9
<b>Cholesterol – co to vlastně je?</b> .....	12
Zvýšená hladina cholesterolu – obecný fenomén .....	12
Rizikový faktor cholesterol .....	12
Kdy je třeba začít s léčbou? .....	13
Co způsobuje zvyšování hladiny cholesterolu .....	14
Způsob života .....	14
Dědičnost .....	14
Nemoci .....	15
Léky .....	16
Souvisí množství cholesterolu s pohlavím? .....	16
Úloha cholesterolu .....	17
Funkce lipoproteinů .....	18
HDL, LDL a triglyceridy .....	18
„Špatný“ LDL cholesterol – „dobrý“ HDL cholesterol .....	18
Triglyceridy .....	19
Nechte si vyšetřit krev .....	19
Kolik cholesterolu potřebujeme? .....	20
<b>Cholesterol a výživa</b> .....	22
Správná výživa je alfou a omegou všeho .....	22
Zdravá a pestrá strava .....	24
Bílkoviny .....	25
Sacharidy .....	27
Tuky .....	28
Vitaminy .....	31
Minerální látky .....	32
Pozor na skryté tuky! .....	33
Vejce – cholesterolová bomba .....	35
Omezte vnitřnosti a plody moře .....	35
Margaríny a máslo .....	36
Správná příprava pokrmů s nízkým obsahem tuků .....	38
Dobrou chuť bez cholesterolu! .....	39
Ovoce .....	39
Obiloviny .....	39
Zelenina a luštěniny .....	40
Vegetariánská strava a cholesterol .....	40

Vláknina – žádná zbytečná zátěž . . . . .	43
Stravování v restauracích . . . . .	45
Výběr restaurace . . . . .	45
Alkohol a cholesterol . . . . .	47
Kouření a cholesterol . . . . .	48
Radíme vám, jak správně jíst. . . . .	49
<b>Cholesterol a tělesná hmotnost.</b> . . . . .	52
Kalorií málo, nebo hodně . . . . .	54
Co se rozumí ideální tělesnou hmotností . . . . .	55
Index tělesné hmotnosti (body mass index) . . . . .	56
Tělesný typ . . . . .	58
Zhubnout – ale jak? . . . . .	59
Šestidenní vzorový jídelníček . . . . .	61
<b>Cholesterol a stres</b> . . . . .	65
Reakce těla na stres . . . . .	65
Faktory stresu . . . . .	66
Vyhýbejte se stresu . . . . .	67
Změňte postoje . . . . .	68
Správná relaxace . . . . .	69
Pečujte sami o sebe . . . . .	70
Relaxační techniky . . . . .	71
<b>Cholesterol a pohyb</b> . . . . .	74
Jen výdrž se vyplatí . . . . .	74
Pravidelně sportujte. . . . .	75
Výběr vhodného sportu . . . . .	75
<b>Prostředky snižující cholesterol</b> . . . . .	78
Léky . . . . .	78
Sekvestranty žlučových kyselin . . . . .	79
Fibráty . . . . .	80
Inhibitory syntézy cholesterolu . . . . .	80
Potraviny a přírodní léčebné prostředky . . . . .	82
Ovesné otruby . . . . .	83
Bilkoviny ze sóji . . . . .	83
Česnek . . . . .	84

Fazole, celozrnný ječmen, rýžové otruby . . . . .	84
Omega-3 mastné kyseliny . . . . .	85
Pektin . . . . .	87
Jablečný ocet . . . . .	87
Artyčokové preparáty . . . . .	88
Lecitin . . . . .	88
Sitosteroly . . . . .	89
Flavonoidy . . . . .	90
Vitaminy . . . . .	90
Niacin . . . . .	91
Vitaminy E, C a beta-karoten. . . . .	93
Selen . . . . .	96
Koenzym Q 10 . . . . .	97
<b>Dvoutměsíční program . . . . .</b>	<b>98</b>
A dáme se do toho! . . . . .	98
Vypracujte si týdenní plán. . . . .	100
<b>Recepty pokrmů s nízkým obsahem cholesterolu a tuků . . . . .</b>	<b>103</b>
Snídaně . . . . .	103
Polévky . . . . .	104
Eintopf . . . . .	106
Zeleninové pokrmy . . . . .	107
Pokrmy z rýže, těstovin a brambor. . . . .	111
Pokrmy z masa . . . . .	114
Pokrmy z ryb. . . . .	116
Sýrové pokrmy . . . . .	118
Dezerty . . . . .	119
<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>123</b>

*Dvoutměsíční program není pouze dočasnou kúrou, neboť uplynutím oněch osmi týdnů nekončí. Spíše je svého druhu školením, jehož cílem je dosáhnout trvalých změn ve výživě.*