



Lašiša. Galia: Šaltavandenės žuvis, tokios kaip lašiša, skumburė, tunas yra geriausias šaltinis omega-3 riebalų rūgščių, kurios mažina širdies ligų riziką. 100 gr. virtos lašišos turi 127 kalorijas, 4 gr. riebalų, 0 pluošto. Lašišos kepsnį pamarinuokite sojos ir imbiero marinata ir kepkite ant grotelių, vėliau pašlakstykite citrina. Į dienos racioną įtraukite kuo daugiau žuvies patiekalų. Ją troškinkite arba kepkite alyvų, rapsų aliejuje. Jas valgykite su žaliomis salotomis.

Jūros gėrybės– krabai, krevetės.



Galija: Šie produktai ne tik pajvairina dienos racioną bei aprūpina organizmą jodu, bet ir sumažina cholesterolio kiekį kraujyje. Užtenka per dieną suvalgyti 80–100 g vieno iš minėtų produktų.



Žalioji arbata. Šaukštelį žaliosios arbatos užpilkite neverdančiu vandeniu, palaukite maždaug 7–10 minučių ir gerkite mažais gurkšneliais. Prie jos

rekomenduojama valgyti džiovintus abrikosus, figas, datules, galima keletą riešutų ir saulėgrąžų.

Liesa jautiena. Galia: gyvulinės kilmės baltymų šaltinis. Per dieną rekomenduojama suvalgyti maždaug 180 g šio produkto.



Augaliniai aliejai. Galia: yra daug riebiųjų rūgščių. Augalinių aliejų maistinę vertę lemia monosnesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų rūgščių santykis. Teisingas sočiųjų ir nesočiųjų riebalų rūgščių santykis maiste yra 2:3. Per dieną reikia suvalgyti maždaug 1 valgomąjį šaukštą kokio nors augalinio aliejaus.

Rapsų aliejus. Tinka kepimui, maisto gamybai, salotų pagardinimui. Maistinė vertė: iš visų aliejų turi mažiausiai sočiųjų riebalų rūgščių, daugiausiai – omega -3 polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurios svarbios sveikatai, nes padeda sumažinti arterinį kraujospūdį, mažina širdies kraujagyslių susirgimų riziką. Vaikų ir suaugusiųjų asmenų kasdieninio maisto racione augalinis aliejus dėl savo vertingumo yra nepakeičiamas.

| Augaliniai aliejai | Sočiosios riebalų rūgštys, g | Monosnesočios riebalų rūgštys, g | Polinesočios riebalų rūgštys, g | Cholesterolis, mg | Energinė vertė, kcal |
|--------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------|
| Sėmenų | 8,2 | 14,3 | 75,3 | 0 | 880 |
| Alyvuogių | 14,86 | 70,12 | 10,61 | 0 | 883 |
| Kukurūzų | 12,23 | 26,09 | 56,94 | 0 | 884 |
| Rapsų | 6,80 | 58,60 | 30,20 | 0 | 884 |
| Saulėgrąžų | 11,05 | 19,45 | 65,05 | 0 | 884 |
| Sojų | 14,85 | 23,04 | 62,20 | 0 | 885 |



**„Karštasis sąrašas“,
kurį sudaro maisto
produktai
„minus cholesterolis“**

Gedimino g. 85, LT-56144, Kaišiadorys
www.kaisiadorysvsb.lt
 el.p info@kaisiadorysvsb.lt



Avokadas. Galia: Oleino rūgštis ir nesotieji riebalai padeda sumažinti bendrą cholesterolio kiekį ir padidinti DTL, plus gera dozė skaidulų. Vienoje skiltelėje yra apie 81 kaloriją, 8 gr. riebalų, 3 gr. skaidulinių medžiagų. Prinokusį avokadą sutrinkite kartu su česnaku bei priekoniais ir tepkite ant duonos.

Vaisiai, daržovės, žalumynai.

Galia: Normalizuoja žarnyno veiklą ir padeda pasišalinti nereikalingam cholesteroliui. Būtina kasdien suvalgyti bent 1–2 obuolius, dažniau valgyti burokėlių salotas, morkas, ridikus, kopūstus. Vaisiai ir daržovės neleidžia tukti, be to, juose yra daug vitaminų ir mineralinių medžiagų.



Liesos daržovių sriubos.

Valgykite tik liesas daržovių sriubas bei virtus ar troškintus patiekalus. Nes kepami produktai sugeria daug riebalų. Prieš verdant mėsą, reikia pašalinti jos riebalus. Tada ją reikia supjaustyti mažais gabalėliais, užpilti šaltu vandeniu ir tik tada virti (toku būdu maždaug 40 proc. cholesterolio lieka sultinyje).

Žemės riešutai.

Galia: Tyrimai parodė, kad žemės ar kiti riešutai (kurių sudėtyje daugiausia nesočiųjų riebalų) gali sumažinti riziką susirgti širdies ligomis iki 20%. Apie 30 gramų žemės riešutų turi 166 kalorijas, 14 gr. riebalų, 2 gr. skaidulų. Žemės riešutų kasdien turėkite savo rankinėje, portfelyje, sportiniame



krepšyje arba naudokite juos ruošdami įvairius patiekalus



Imbieras. Galia: Panašiai kaip ir aspirinas, imbieras mažina kraujo krešėjimą ir saugo nuo trombų susidarymo. Imbieras mažina cholesterolio rezorbciją, gerina tulžies rūgšties apykaitą.

Cinamonas.

Galia. Cinamonas sumažina trigliceridus, bendrą cholesterolį, ŽTC - žemo tankio cholesterolį (LDL). Pastaba. Cascia rūšies cinamonas – toksiškas. Reikėtų rinktis cinamono lazdeles.



Česnakas. Galia: Sieros junginiai, kurie suteikia česnakui aštrų skonį taip pat gali sumažinti mažo tankio lipoproteinų cholesterolio kiekį

kraujyje, kovoja su aukštu kraujospūdžiu ir gali sumažinti skrandžio ir storosios žarnos vėžio riziką. Skiltelė česnako turi apie 4 kalorijas, 0 riebalų.



Kepkite visą česnako galvutę kol suminkštės (15-20min.) ir taps saldi,

tuomet užtepkite ant duonos kaip sviestą.



24 citrinos, 0,5 kg luptų česnakų. Česnakus išspauskite, sudėkite į stiklainį ir palaikykite parą tamsioje vietoje (ne šaldytuve). Po to tą pačią česnakų tyrę išspauskite per marlę ir sumaišykite su šviežiai išspaustomis citrinų sultimis (susidaro beveik 0,5 litro). Šį mišinį vėl padėkite į tamsią vietą trims savaitėms. Tuomet nukoškite susidariusias drumzles ir po šaukštą gerkite kasdien prieš miegą. Šio gėrimo užtenka maždaug mėnesiui.

Artišokas

–ne daržovė ir ne vaisius. Artišokas – gelė. Galia. Pašalina cholesterolio perteklių ir mažina tinimus. skaidulos, padedančios kontroliuoti cholesterolį organizme. Vienas vidutinio dydžio artišokas turi 60 kalorijų, 0 gr riebalų, 7 gr skaidulų. Kaitinkite artišoką ant garų 30-40 min. Užspauskite citrinos sulčių, nuskabykite lapus, artišoko šerdis maistingiausia dalis. Valgomieji „žiedynai“ naudingi vyresnio amžiaus žmonėms, džiovintos šaknys ir žolė apsaugo nuo širdies vainikinių arterijų aterosklerozės. Rekomenduojama valgyti pačius artišokus arba ryte ir vakare gerti jų sultis (iki 1/4 stiklinės).

