



A megfelelő jó minőségű táplálkozással megelőzhetjük a betegségek kialakítását és enyhíthetjük a már kialakult betegségünk tüneteit is.

1. Szív és érrendszeri betegségek megelőzhetőek ha következő tápanyagokat visszük be a szervezetünkbe:

Ahhoz, hogy a magas koleszterint szint ne okozzon érszűkületet és folyamatos és akadálymentes legyen a vér áramlás és a szív megfelelően tudjon dolgozni naponta többször javasolt **TELJES KIŐRLÉSŰ GABONAFÉLÉK** fogyasztása. A teljes kiőrlésű gabona féléknek koleszterinszint csökkentő hatásuk van. Kiváló immunerősítők pl. zabkorpa, árpa, barna rizs.

Az **OLAJOS HALAK** gazdagok omega-3 zsírsavakban. Csökkentik a rossz koleszterint a vérben, stabilizálja a vérnyomást, csökkenti a szív- és az érrendszere veszélyes gyulladások kialakulásának esélyét. pl. konzerv- vagy friss halak, lazac, tonhal, szardínia.



A MOGYORÓFÉLÉK szintén magas omega 3 zsírsavtartalommal rendelkeznek. Csökkentik a vérrögök kialakulását. Gazdagok E-vitaminban, rostban, káliumban és magas a fehérjetartalmuk is. Hetente kisebb maroknyit rágcsáljunk.

Az extra szűz OLIVAOLAJ a leghatékonyabb antioxidánst tartalmaz (polifenolokat). Így védi az immunrendszer valamint csökkentik a rossz koleszterin szintjét. Magas z E-vitamin tartalma, jó zsírsavakat tartalmaz. Alkalmazható salátaöntetként, kenhető kenyérre, valamint használható sütéshez és főzéshez.

A HÜVELYESEK magas magnézium tartalmuknak köszönhetően helyre állítják a vérnyomást, folsav tartalmuknak köszönhetően csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. Minél sötétebb egy hüvelyes annál magasabb az antioxidáns tartalma. Így jó választás lehet a fekete vagy vörös bab.