



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Sağlık açısından risk taşıyan yağların başında kolesterol gelir. Vücutta, özellikle de kanda yüksek miktarda yağ bulunması sağlık açısından bir risk sayılmaktadır, ancak belli bir düzeydeki yağ hücresel yapının korunması ve sinir uyarılarının iletimi gibi bazı vücut fonksiyonları açısından önem taşımaktadır.

Karaciğer vücutta bulunan kolesterolün yaklaşık %80'ini üretir. Geriye kalan %20 aldığımız besinlerce karşılanır. Gıdalardaki kolesterol özellikle hayvansal gıdalar olan et ve süt ürünlerinden kaynaklanır. Yumurta sarısı, yağlı etler, sakatat yüksek kolesterol kaynağıdır. Bunun tersine bitkisel proteinler, sebzeler, meyveler kolesterol içermezler.

HDL kolesterol molekülü, aslında vücut için yararlıdır, çünkü damarlardaki kolesterolün ortadan kaldırılmasına yardımcı olurlar. Egzersiz yapan, sigara kullanmayan ve obez olmayan kişilerin HDL düzeyleri daha yüksek olma eğilimindedir. Çok düşük HDL düzeyleri kalp hastalıkları yönünden bir risk faktörü olabilir.

Düşük yoğunluklu lipoproteinler (LDL) kolesterolün büyük çoğunluğunu kan dolaşımı aracılığıyla vücuttaki dokulara taşırlar. LDL "kötü" kolesterol olarak bilinir, arterleri tıkama ve kalp hastalığına neden olma olasılığı daha yüksektir.

• Kolesterolü düşürmeye yardımcı olabilen besinler nelerdir?

1. Lif oranı yüksek olan yulaf
2. Omega-3 yağ asitleri: Balık, Herbalifeline
3. Yağlı tohumlar: Fındık, ceviz, badem
4. Soya

5. Meyve ve sebzeler: Greyfurt(pektin), elma (pektin ve kuvarsetin), domates (likopen), sarımsak, soğan, Herbalife Gurme Domates Çorbası (likopen), üzüm çekirdeği,

6. Yeşil ve siyah çay (kateşin) : Herbalife Bitkisel Konsantre Çay

7. Keten tohumu

9. Zeytinyağı

Sağlıklı olmak için bu gıdalardan tüketmenin yanısıra, düzenli egzersiz yapmak, sigara kullanmamak ve stresten uzak yaşamakta önemlidir.

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle....

Prof. Dr. Banu Çaycı

Herbalife Türkiye

Beslenme Danışma Kurulu Üyesi