Mga Pagkain para Pababain ang Antas ng Kolesterol

. . . isang pangunahing panganib sa pagkakaroon ng sakit sa puso!

Owen Jones

Nilalaman

Mga Pagkain para Pababain ang Antasng Kolesterol
Copyright
Panimula
1. Pag-eehersisyo at Pagpapababa ng Kolesterol
2. Dyeta para Pababain ang Triglyceride at Kolesterol
3. Mapapababa ng Pagsunod sa Tamang Dyeta ang Antas ng Kolesterol
4. Mga Pagkaing Dapat Iwasan upang Pababain ang Antas ng Kolesterol
5. Paglaban sa Mataas na Antas ng Kolesterol
6. Mga Bitamina at Gamot na Nagpapababa ng Antas ng Kolesterol
7. Mga Halimbawa ng mga Dyetang Mabababa sa Kolesterol
8. Mga Supplement na Bawang na Lumalaban sa Impeksiyon at Kolesterol
9. Web Page Tungkol sa Pagpapababa ng Antas ng Kolesterol nang Walang Gamot
10. Mga Matataas na Antas ng Kolesterol at Diabetes
11. Mga Paraan upang Pababain ang Antas ng Kolesterol nang Walang Gamot
12. Ang Magagawa Mo upang Pababain ang Antas ng Kolesterol Mo
13. Ilang Katotohanan Tungkol sa Kolesterol
14. Mataas na Antas ng Kolesterol at Pagsusuri sa Sarili
15. Ang Dapat Kainin upang Pababain ang Antas ng Kolesterol Mo
16. Pagpapababa ng Kolesterol sa Pamamagitan ng Dyeta
Mga Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan

1. Pag-eehersisyo at Pagpapababa ng Kolesterol

Maraming tao ang natatakot sa kolesterol pero hindi ito naiintindihan ng karamihan. Takot ang mga tao na magkaroon ng “kolesterol” pero hindi nila naiisip na may dalawang uri ng kolesterol at na kailangan nilang magkaroon ng ilan ng parehong uri.

Dumarating ang problema kapag mayroon kang kolesterol na higit sa kinakailangan mo. Ito ay dahil mala-wax na matabang substance ang kolesterol na maaaring dumikit sa paligid ng mga artery, mamuo, at magdulot ng pagbara.

Ibig sabihin, kailangang tumibok ang puso nang mas matindi para magpadala ng sapat na oxygen at mga nutrient kung saan kinakailangan ang mga ito. Nangangahulugan ito ng pagtaas ng presyon ng dugo na madalas na nauuwi sa sakit sa puso na siya namang nauuwi sa mga atake sa puso at stroke.

Mabuti na lang may tatlong paraan para malutas ang problemang ito: dyeta, ehersisyo, at gamot. Ang pag-inom ng gamot ay dapat gawin araw-araw habambuhay kaya mas pinipili ng karamihan na subukang pababain ang antas ng kolesterol nila nang hindi umiinom ng gamot. Ngunit nangangahulugan ito ng mga pagbabago sa pamumuhay.

Maraming tao ang sumubok na magdyeta para magbawas ng timbang at nabigo. Iba ang pagdidyeta para pababain ang kolesterol pero may mga pagkakatulad at maaaring madaling maiugnay ang dyeta para magbawas ng timbang sa dyetang may mababang kolesterol.

Ngunit may isa pang paraan at iyon ay ang ehersisyo. Maaari kang mag-ehersisyo nang matindi at kumain ng halos kahit anong gusto mo, o mag-ehersisyo nang kaunti at mag-ingat din sa kakainin mo. Kung pipiliin mong mag-ehersisyo nang matindi, gagana ito sa iyo dahil sa pagbilis ng metabolismo mo at paglakas ng puso mo.

Bago ka magsimula sa programa ng ehersisyo, dapat mo munang kausapin ang doktor mo lalo na kung matagal kang hindi nag-ehersisyo nang matindi. Malamang na papayuhan ka ng doktor mo na gumawa ng mga banayad na klase ng ehersisyo gaya ng paglalakad nang isang oras kada araw (dalawang beses na tatlumpung minuto) hanggang sa nasa anim na kilo na lang ang layo mo sa gusto mong timbang. Isa pang magandang alternatibo ang paglangoy sa swimming pool.

Maaaring maapektuhan agad ng pag-eehersisyo ang antas ng kolesterol mo. Sa katunayan, mas mabilis ang magiging epekto nito kaysa pagdidyeta pero ang pinakamainam gawin ay kumain ng mas kaunting LDL (saturated fats, trans fats, at hydrogenated fats) at mag-ehersisyo rin.

Habang mas tumitindi ang pag-eehersisyo mo, tandaan mong i-hydrate ang katawan mo sa pamamagitan ng pag-inom ng maraming tubig. Tubig, hindi softdrink o inuming may caffeine o alak. Tubig lang at hindi bababa sa dalawang litro kada araw na humigit-kumulang walong punong inuminan ng tubig.

Maaari ka ring makakuha ng tubig sa pagkain ng mga matutubig na prutas gaya ng pakwan at iba pang prutas.

Dalawang problema ang matutugunan nito dahil ang pagkain ng prutas ay itinuturing na paraan para umiwas sa kanser.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: http://www.ebooks2go.com