PORADNIK

Wszystko o cholesterolu

UDOWODNIONE KLINICZNIE STEROLE ROŚLINNE

Flora ProActiv®

Proaktywnie dla serca

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM WALKI Z CHOLESTEROLEM

Jak obniżyć poziom cholesterolu?

Materiały, które Państwo otrzymaliście, to zbiór najważniejszych informacji o cholesterolu oraz łatwych do wprowadzenia i skutecznych metod na jego obniżenie.

CZĘŚĆ 1

Wszystko o cholesterolu:
zrób badanie i sprawdź, co warto o nim wiedzieć.

CZĘŚĆ 2

Sterole roślinne skutecznym sposobem na obniżenie cholesterolu.

CZĘŚĆ 3

Zdrowa dieta i ruch – niewielkie zmiany, duża różnica!

Czy jestem w grupie ryzyka?

Sprawdź, czy ten problem może dotyczyć również Ciebie.

Czy palisz papierosy?

Tak Nie

Czy masz nadwagę?

Tak Nie

Czy masz podwyższone ciśnienie krwi?

Tak Nie

Czy ktoś z Twojej rodziny ma lub miał kiedykolwiek wysoki poziom cholesterolu we krwi?

Tak Nie

Czy używasz masła do smarowania?

Tak Nie

Czy codziennie spożywasz artykuły pochodzenia zwierzęcego (mięso, jaja, pełnotłuste produkty mleczne, sery żółte)?

Tak Nie

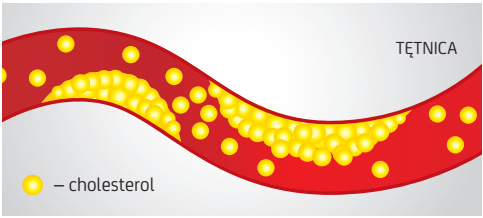
Jeżeli na któreś z pytań odpowiedziałeś twierdząco, oznacza to, że możesz być w grupie ryzyka. Nie martw się – informacje zawarte w tym poradniku pomogą Ci zrozumieć czym jest cholesterol i podpowiedzą, co zrobić, by utrzymać go na odpowiednim poziomie.

Wszystko o cholesterolu

Cholesterol występuje w każdej komórce ciała i odgrywa niezwykle ważną rolę w funkcjonowaniu organizmu.

Cholesterol jest substancją w naturalny sposób znajdującą się w naszym organizmie. W 2/3 produkowany jest przez wątrobę, a w 1/3 dostarczany jest do organizmu wraz z pożywieniem. Odgrywa on kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu każdej komórki – jest substancją potrzebną naszemu organizmowi do produkcji hormonów, witaminy D i kwasów żółciowych. Jednak nadmiar cholesterolu we krwi może prowadzić do miażdżycy, czyli gromadzenia się złogów tłuszczowych w tętnicach i powodować ich zwężenie, co może z kolei zwiększać ryzyko wystąpienia chorób serca.

Miażdżyca to choroba powodująca odkładanie się w ścianie tętnic cholesterolu i tworzenie blaszek miażdżycowych, co powoduje zwężenie światła tętnicy, zmniejsza jej elastyczność i w ostateczności może prowadzić do niedrożności. Jest to najczęstsza przyczyna zawałów, udarów czy martwicy kończyn. Przyspieszeniu rozwoju choroby sprzyja: otyłość, cukrzyca, palenie czy podwyższony poziom cholesterolu.



Cholesterol jest transportowany przez krwiobieg w szczególny sposób:

- **cholesterol LDL** („zły”) – jest transportowany z wątroby do tkanek ciała. Jeżeli poziom tego cholesterolu we krwi jest zbyt wysoki, może się on odkładać w ściankach naczyń krwionośnych i sprawiać, że będą się one zwężały. Ta sytuacja dodatkowo obciąża serce, które musi pracować jeszcze intensywniej, by krew mogła krążyć po Twoim ciele. Aby zachować zdrowe serce, powinniśmy starać się utrzymywać niski poziom „złego” cholesterolu LDL.

- **cholesterol HDL** („dobry”) – jest transportowany z tkanek do wątroby, w której jest eliminowany. Ten rodzaj cholesterolu pomaga utrzymywać serce w dobrej kondycji, dlatego warto mieć go na odpowiednio wysokim poziomie.

PAMIĘTAJ!

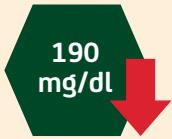
Podwyższony poziom cholesterolu nie boli, ani nie daje o sobie znać w żaden inny, odczuwalny sposób, dlatego wiedza na temat poziomu cholesterolu całkowitego oraz frakcji HDL i LDL jest pierwszym krokiem w stronę zdrowszego trybu życia.

Swój poziom cholesterolu możesz poznać dzięki prostym badaniom krwi. Skorzystaj z **zaproszenia na bezpłatne badanie cholesterolu** (bez konieczności posiadania skierowania od lekarza) w laboratoriach sieci Diagnostyka. Szczegóły na **www.proaktywniedlaserca.pl**

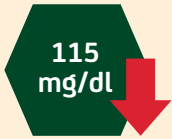
Co za dużo to niezdrowo!

Jak wiadomo, zbyt wysoki poziom cholesterolu wpływa niekorzystnie na nasz organizm. Dlatego bardzo ważne jest, by utrzymywać cholesterol na prawidłowym poziomie.

Obecne normy dla cholesterolu*



Utrzymuj całkowity poziom cholesterolu poniżej **190 mg/dl**



Utrzymuj „zły" cholesterol **(LDL)** na poziomie poniżej **115 mg/dl**

Utrzymuj „dobry" cholesterol **(HDL)** na poziomie powyżej **35 mg/dl**

* Standardowe normy dla osób zdrowych, niepalących

WAŻNE!

Wbrew powszechnej opinii, podwyższony poziom cholesterolu we krwi nie dotyczy wyłącznie osób starszych, otyłych czy nieaktywnych fizycznie. Statystyki wskazują, że 33,5% osób w wieku 18-35 lat ma podwyższony cholesterol.

Źródło: Diagnoza stanu zdrowia Polaków według NATPOL 2011

Choroby układu krążenia są główną przyczyną śmierci na całym świecie. Jest to również najczęstsza przyczyna zgonów w Polsce. Istnieją dwa rodzaje czynników chorób serca:

1. Czynniki, na które mamy wpływ:

- palenie
- nadmierne spożywanie alkoholu
- brak aktywności fizycznej
- stres
- nieprawidłowa dieta
- podwyższone ciśnienie krwi
- cukrzyca
- podwyższony poziom lipidów we krwi (w tym podwyższony cholesterol)
- nadwaga i otyłość

2. Czynnki niezależne od nas:

- wiek
- płeć
- uwarunkowania genetyczne
- rodzinne występowanie chorób układu krążenia
- przewlekłe choroby nerek

Wprowadzenie prostych zmian może być skutecznym, satysfakcjonującym i przyjemnym sposobem na obniżenie poziomu cholesterolu i poprawę zdrowia... od razu! Do obniżenia poziomu cholesterolu, oprócz diety, może być konieczne włączenie leków. W tym wypadku najlepiej skonsultuj się z lekarzem.

Czy wiesz, że...

Jednym z najmniej kłopotliwych, a jednocześnie najskuteczniejszych sposobów na obniżenie poziomu cholesterolu jest:

- ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i zastąpienie ich tłuszczami nienasyconymi, których źródłem są oleje roślinne oraz produkty z udziałem olejów roślinnych,

- włączenie do codziennej diety produktów ze sterolami roślinnymi, o których wiadomo, że obniżają poziom cholesterolu, takich jak Flora pro.activ.

Poprzez spożywanie większej ilości „dobrych" tłuszczów, a ograniczanie tych „złych" możesz pomóc utrzymać swoje serce w dobrej kondycji.

„Dobre" tłuszcze nienasycone

Do „dobrych" tłuszczów zaliczamy tłuszcze jedno i wielonienasycone. Tłuszcze wielonienasycone (Omega 3 i Omega 6)* pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu, co z kolei pozwala na utrzymanie serca w dobrej kondycji. Znajdują się one między innymi w tłustych rybach, olejach roślinnych i roślinnych produktach do smarowania pieczywa. Źródłem tłuszczów jednonienasyconych jest oliwa z oliwek, olej rzepakowy, niektóre orzechy (np. orzechy laskowe, migdały) i awokado.

„Złe" tłuszcze nasycone

Tłuszcze nasycone mogą podnosić poziom „złego" cholesterolu (LDL), co może niekorzystnie wpływać na stan zdrowia Twojego serca. Występują one głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, np. tłustych serach, maśle, tłustym mięsie i w przetworach mięsnych, czyli tłustych wędlinach, pasztetach itp. „Złe" tłuszcze można znaleźć również w tłustych produktach nabiałowych oraz w wyrobach cukierniczych takich jak ciasta czy ciasteczka.

Tłuszcze trans to rodzaj „złych" tłuszczów mających niekorzystny wpływ na zdrowie serca, gdyż podwyższają poziom złego (LDL) i obniżają poziom dobrego (HDL) cholesterolu. Tłuszcze te powstają w procesie utwardzania olejów roślinnych, czyli zamiany tłuszczu płynnego w stały. W sytuacji, gdy proces utwardzania został przeprowadzony częściowo powstają tłuszcze trans. **Pamiętaj, zawsze czytaj etykiety i sięgaj po produkty, które nie zawierają częściowo uwodornionych/utwardzonych olejów roślinnych.**

* Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g kwasów Omega 3 i 10 g kwasów Omega 6 dziennie.

CZĘŚĆ 2

Sterole roślinne skutecznym sposobem na obniżenie cholesterolu

Jak już wiemy, cholesterol odgrywa ważną rolę w codziennym funkcjonowaniu organizmu. Jednak jego zbyt wysoki poziom we krwi może mieć niekorzystny wpływ na zdrowie serca.

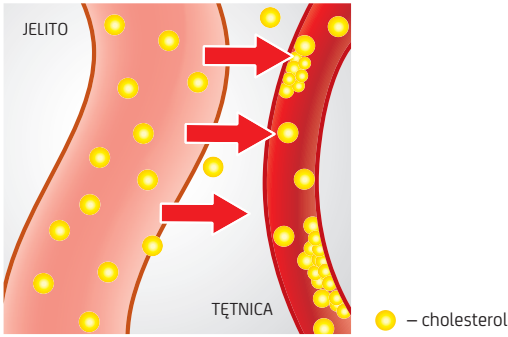
Mamy dobrą wiadomość!

Obniżenie poziomu cholesterolu i jego utrzymanie na zalecanym poziomie jest o wiele prostsze niż myślisz. Pomoże Ci w tym Flora pro.activ i zawarte w niej sterole roślinne.

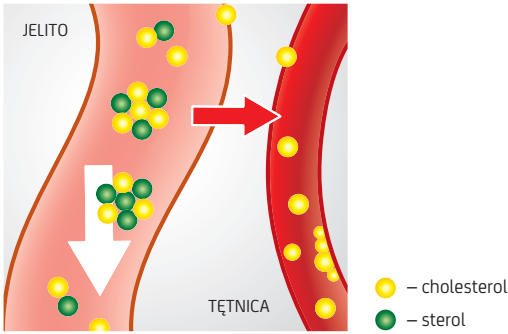
Sterole roślinne

Sterole roślinne to substancje pochodzenia roślinnego występujące naturalnie w zwykłych produktach spożywczych takich jak oleje, owoce, warzywa, orzechy czy produkty pełnoziarniste. Dzięki budowie chemicznej zbliżonej do cholesterolu, sterole roślinne mają zdolność ograniczania wchłaniania cholesterolu z jelit do krwiobiegu, a jego nadmiar jest wydalany z organizmu. Dzięki temu **spożywanie steroli roślinnych istotnie obniża poziom cholesterolu we krwi.**

Wchłanianie cholesterolu z jelit do krwiobiegu bez udziału steroli roślinnych



Sterole roślinne mają zdolność ograniczania wchłaniania cholesterolu, dzięki czemu mniejsza jego ilość przedostaje się z jelit do krwiobiegu, a nadmiar cholesterolu jest wydalany z organizmu.



Aby, obniżyć zbyt wysoki poziom złego cholesterolu we krwi należy dostarczyć niezbędną ilość steroli roślinnych do organizmu (1,5-3 g/dzień). W zwykłych produktach spożywczych ilość steroli nie jest wystarczająca aby ten efekt osiągnąć. Z tego względu, **w celu skutecznego obniżenia cholesterolu, należy włączyć do diety produkty wzbogacone o sterole roślinne, takie jak Flora pro.activ.**

Dla przykładu, aby dostarczyć średnią dzienną dawkę steroli roślinnych należałoby zjeść aż 425 sztuk pomidorów. Taką samą ilość steroli (2,25 g) można jednak dostarczyć jedząc 3-4 kromki pieczywa posmarowane Florą pro.activ (30 g produktu).

2,25 g steroli roślinnych

425
pomidorów*

3-4
kromki pieczywa posmarowane Florą pro.activ**

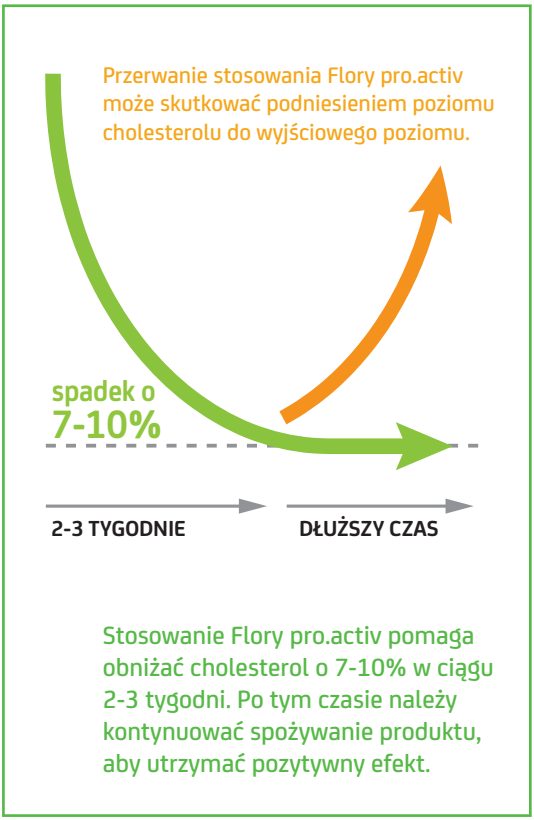
* przy założeniu, że każda sztuka waży 100 g
** 30 g produktu

Obniżaj cholesterol z Florą pro.activ

Flora pro.activ to produkt do smarowania pieczywa, zaliczany do kategorii produktów funkcjonalnych, które swoim wyjątkowym składem różnią się od tradycyjnych margaryn. Flora pro.activ zawiera sterole roślinne, które, jak wiemy, skutecznie obniżają poziom cholesterolu we krwi.

Dzięki spożywaniu Flory pro.activ w ilości 30 g wystarczającej na posmarowanie 3-4 kanapek dziennie możemy obniżyć stężenie cholesterolu o 7-10% już w ciągu 2-3 tygodni.

Nie oznacza to jednak, że po upływie tego czasu należy zaprzestać spożywania produktu. Aby efekt redukcji cholesterolu utrzymał się, Flora pro.activ powinna na stałe zagościć w naszym codziennym jadłospisie.



Stosowanie Flory pro.activ pomaga obniżać cholesterol o 7-10% w ciągu 2-3 tygodni. Po tym czasie należy kontynuować spożywanie produktu, aby utrzymać pozytywny efekt.

Flora pro.activ może być stosowana przez wszystkich, których celem jest obniżenie poziomu cholesterolu. Jednak, ze względu na specyficzne potrzeby żywieniowe, może być ona nieodpowiednim produktem dla dzieci poniżej 5 roku życia i kobiet w ciąży oraz karmiących piersią. W tym szczególnym dla kobiet okresie, potrzebują one zróżnicowanej, zbilansowanej diety, tak samo jak małe dzieci, a obniżanie zbyt wysokiego poziomu cholesterolu nie jest dla nich priorytetem.

Co to jest Flora pro.activ?

Flora pro.activ to produkt do smarowania pieczywa. Zawiera sterole roślinne, które skutecznie redukują poziom „złego" cholesterolu LDL. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej.

Ile Flory pro.activ trzeba zjeść, aby skutecznie obniżyć poziom cholesterolu?

Wystarczą 3-4 kromki dziennie posmarowane Florą pro.activ aby dostarczyć ilość steroli roślinnych (2,25 g), które pomogą obniżyć cholesterol o 7-10%.

Jak szybko zobaczę pozytywne efekty działania Flory pro.activ?

Już po 2-3 tygodniach. Jednak aby efekt obniżenia cholesterolu utrzymał się, należy na stałe włączyć Florę pro.activ do codziennego jadłospisu.

Czy Florę pro.activ mogę stosować jedynie na kanapkach?

Florę pro.activ można użyć jako dodatku do wielu dań, również na ciepłych ziemniaczkach lub gotowanych warzywach. Inspiracji szukaj w książeczce poświęconej przepisom.

Czym różni się Flora pro.activ od innych produktów z fitosterolami roślinnymi?

Oba warianty Flory pro.activ mają najwyższą zawartość dobrych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wśród wszystkich produktów z fitosterolami na rynku. Te niezbędne kwasy tłuszczowe stanowią około 50% tłuszczu w produkcie.

Flora pro.activ dostępna jest w dwóch wariantach smakowych:

Flora pro.activ klasyczna

Flora pro.activ o smaku masła

Oba warianty dostępne są w dwóch pojemnościach: 225 g oraz 400 g.

Czy stosując Florę pro.activ nie muszę brać leków?

Włączenie Flory pro.activ do codziennej diety może stanowić uzupełnienie przyjmowania leków obniżających poziom cholesterolu, takich jak statyny. W takim wypadku powinieneś wcześniej skonsultować się ze swoim lekarzem. Czynników wywołujących choroby serca jest wiele i ważne jest, by ograniczać je wszystkie, ponieważ obniżenie tylko jednego z nich nie daje gwarancji obniżenia ryzyka zachorowania.

CZĘŚĆ 3

Małe zmiany, duża różnica

Udowodniono, że nawet 80% przypadków choroby wieńcowej serca można by uniknąć poprzez modyfikację stylu życia, w tym diety. Przekonaj się sam, że nawet niewielkie zmiany w sposobie odżywania i życia mogą w istotny sposób poprawić samopoczucie i pozytywnie wpłynąć na zdrowie.

W tej części znajdziesz wskazówki:

- Co powinno znaleźć się na talerzu, a czego unikać?
- Jak dbać o siebie?
- Proste metody na dzienną dawkę ruchu.
- Jak radzić sobie ze stresem?

Porady dietetyczne i proste wskazówki żywieniowe

Zdrowe odżywianie czyli co?

Czasem można odnieść wrażenie, że zdrowe odżywianie polega głównie na jedzeniu mniej. Aktywne obniżanie poziomu cholesterolu nie musi jednak oznaczać eliminowania potraw z diety. Może zaskoczy Cię fakt, że zjedzenie ziemniaka w mundurku lub chleba z dodatkiem Flory pro.activ jest zdrowsze niż zjedzenie ich bez niej. Jest tak, ponieważ ilekroć zjesz Florę pro.activ, zawarte w niej sterole roślinne działają w organizmie, odfiltrowując „zły" cholesterol.

Kilka dobrych rad

- **Jedz 5 porcji warzyw i owoców dziennie** – dostarczą Ci niezbędnych witamin, składników mineralnych i błonnika. Im bardziej kolorowe są Twoje posiłki, tym pewniejsze, że spożywasz potrzebne Ci substancje odżywcze.

- **Jedz 4 porcje pełnoziarnistych produktów** – są cennym źródłem błonnika, który może pozytywnie przyczyniać się do obniżenia poziomu cholesterolu we krwi. Znajdziesz go w płatkach i otrębach owsianych, roślinach strączkowych takich jak fasola czy soczewica oraz pełnoziarnistym, ciemnym pieczywie.

- **Dwa razy w tygodniu jedz tłuste ryby** takie jak śledź, makrela, łosoś czy pstrąg, które są bogate w zdrowe dla serca kwasy tłuszczowe Omega 3.

- **Spożywaj więcej tłuszczów roślinnych** – czyli jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które są zdrowsze i można je znaleźć w takich produktach jak orzechy, ziarna, awokado, oleje roślinne, szczególnie olej lniany i rzepakowy oraz dobrej jakości margaryny jak Flora pro.activ, zawierająca sterole roślinne.

- **Ogranicz spożywanie tłuszczów zwierzęcych** zawartych w smalcu, maśle, tłustych mięsach i wędlinach, a także podrobach i przetworach mięsnych jak kiełbasa czy burgery. Dodatkowo wybieraj nabiał niskotłuszczowy – mleko odtłuszczone lub półtłuste, jogurty naturalne czy sery o niskiej zawartości tłuszczu.

- **Uważaj na zbędne kalorie**, zamiast ciast i ciasteczek, sięgaj po orzechy i nasiona. Dobrym pomysłem jest stworzenie własnej mieszanki do podjadania. Może się składać z nasion, orzechów i suszonych owoców. Staraj się jednak zachować umiar w podjadaniu.

- **Rezygnuj z soli** – nie spożywaj jej więcej niż 5 g dziennie (płaska łyżeczka), gdyż nadmiar soli może prowadzić do nadciśnienia i chorób serca. Poeksperymentuj z ziołami i przyprawami i unikaj słonych przekąsek, takich jak: chipsy, słone orzeszki czy paluszki. Używając mniej soli, poznasz prawdziwy smak potraw.

Jedna porcja owoców/warzyw to ok. 80-100 gram, czyli np.:

1 ŚREDNI BANAN

1 ŚREDNI POMIDOR LUB 7 KOKTAJLOWYCH

POŁOWA GREJPFRUTA

8 KWIATÓW KALAFIORA

2 KIWI

PÓŁ PAPRYKI

GARŚĆ WINOGRON

1 CEBULA

Przyrządzanie potraw

Zdrowe gotowanie to nic trudnego. Skoro już wiesz co powinno znaleźć się na Twoim talerzu, a czego raczej unikać, ważne żebyś zwracał uwagę na sposób, w jaki przygotowujesz swoje potrawy.

Po pierwsze, unikaj smażenia, zwłaszcza w głębokim tłuszczu i panierce. Panierowany filet z piersi kurczaka zawiera 2 razy więcej tłuszczu niż duszony. W czasie smażenia panierka chłonie tłuszcz z patelni, co sprawia, że danie jest bardziej tłuste i kaloryczne.

Do przygotowania posiłków, staraj się korzystać z innych technik kulinarnych, takich jak:

- pieczenie
- grillowanie
- duszenie
- gotowanie (również gotowanie na parze)

Wskazówki, których warto przestrzegać:

Sam przygotowuj swoje potrawy
Wtedy najlepiej wiesz, jaka jest zawartość tłuszczu, kalorii czy soli w przygotowanych posiłkach. Dzięki temu możesz również kontrolować wielkość porcji. Postaw sobie cel, by warzywa, owoce i zboża stanowiły największą część każdego posiłku.

Miej zdrowe przekąski zawsze pod ręką
Gdy najdzie Cię chwila słabości, zamiast sięgać po słodycze czy słone przekąski, przygotuj własną mieszankę do podjadania. Może się składać z pokrojonych warzyw, nasion, orzechów czy suszonych owoców. Dobrymi przekąskami mogą być również oliwki lub awokado. Staraj się jednak zachować umiar w podjadaniu.

Zadaj sobie pytanie, czy jesteś naprawdę głodny
Może potrzebujesz krótkiej przerwy, a nie jedzenia? By odzyskać energię, wstań i przeciągnij się albo przejdź się po schodach. Świeże powietrze również ma zbawienny wpływ na nasz organizm.

Zbilansowany jadłospis

Czego nie może zabraknąć na talerzu, a czego unikać?

Każdy zbilansowany posiłek powinien składać się z:

- węglowodanów, które dostarczą Ci niezbędnej energii, czyli produktów zbożowych takich jak makaron, ryż, pieczywo, a także ziemniaków,
- źródła białka, którym może być mięso najlepiej chude, ale także nabiał, rośliny strączkowe lub ryby,
- warzyw i owoców – źródła witamin, składników mineralnych i błonnika.

Ważnym składnikiem zbilansowanego posiłku jest odpowiednia ilość i jakość tłuszczów. W diecie przyjaznej sercu powinny to być w przewadze „dobre" tłuszcze.

Przykładowe menu

ŚNIADANIE	Kanapka z Florą pro.activ, chudą szynką i pomidorem (bez soli)
II ŚNIADANIE	Ulubiony owoc np. jabłko
OBIAD	Zupa jarzynowa, a do drugiego dania 150 g surówki z ulubionych warzyw np. sałata, pomidor, ogórek, papryka
PODWIECZOREK	Deser – jogurt naturalny z wkrojonym owocem – np. bananem
KOLACJA	Sałatka warzywna lub sałata z rukolą i szpinakiem

GRATULACJE! Zjadłeś dziś więcej niż 400 g warzyw i owoców w tym menu – to ilość zalecana w zdrowej diecie.

Zadbaj o siebie

Oprócz podwyższonego poziomu cholesterolu, skutkiem niewłaściwej diety może być podwyższone ciśnienie krwi, cukrzyca typu 2, a także nadwaga i otyłość, które są zaliczane do współczesnych chorób cywilizacyjnych. Prawidłowe odżywianie może jednak skutecznie im przeciwdziałać.

Czym jest ciśnienie krwi?

Za każdym razem, gdy Twoje serce uderza, krew z serca pompowana jest do innych miejsc ciała naczyniami krwionośnymi nazywanymi tętnicami. Jest to więc siła krwi uderzającej o ściany tętnic w czasie, gdy jest ona transportowana po całym ciele. Ciśnienie krwi mierzone jest w milimetrach słupa rtęci (mmHg) i ma dwie wartości. Pierwsza wartość – pomiar dotyczący ciśnienia skurczowego – jest dokonywany, gdy serce uderza, natomiast druga wartość, czyli pomiar dotyczący ciśnienia rozkurczowego, odnosi się do momentu pomiędzy uderzeniami. Pierwsza liczba to wartość ciśnienia skurczowego, a druga – rozkurczowego, a więc skurczowe na rozkurczowe to np. 120/80.
Ciśnienie krwi jest wartością zmienną i w sposób naturalny ulega wahaniom w ciągu dnia. To zjawisko normalne i znacznie różni się od diagnozy dotyczącej „wysokiego" ciśnienia krwi.

Ciśnienie 120/80 mmHg to ciśnienie optymalne. Wartości powyżej 140/90 mmHg uznawane są za ciśnienie wysokie, natomiast wszelkie wartości pomiędzy podanymi tutaj, to ciśnienie podwyższone. Bardzo niskie ciśnienie również nie wpływa korzystnie na Twoje serce, ale jest dla niego lepsze niż wysokie ciśnienie. Mierz ciśnienie co najmniej raz w roku.

Pamiętaj!

Jeśli lekarz zalecił Ci leki, przyjmuj je codziennie według zaleceń.

Czy wiesz, że...

Cukrzyca zwiększa ryzyko występowania innych problemów zdrowotnych, w tym chorób serca. Istnieje jednak wiele sposobów, dzięki którym możesz skutecznie stawić czoła cukrzycy typu 2. Najważniejsza jest świadomość oraz wczesne diagnozowanie cukrzycy, ponieważ pozwalają one na zmniejszenie ryzyka wystąpienia poważniejszych problemów zdrowotnych. Twój lekarz jest najodpowiedniejszą osobą, która będzie w stanie na podstawie odpowiednich badań stwierdzić, czy masz cukrzycę.

Aby utrzymać **prawidłowy poziom cukru we krwi**, a Twoje serce w dobrej kondycji, powinieneś:

- zmienić dietę na bogatą w owoce i warzywa, pieczywo i produkty pełnoziarniste, chude produkty nabiałowe, chude mięso oraz „dobre" tłuszcze,
- regularnie ćwiczyć,
- utrzymywać prawidłową masę ciała.

Prawidłowa masa ciała

Jeśli masz nadwagę, spróbuj dostarczać z pożywieniem mniejszą ilość kalorii. To pomoże ci zbliżyć się do idealnej masy ciała. Zrzucenie tylko 10% masy ciała może mieć znaczący wpływ na poprawę Twojego stanu zdrowia i z pewnością pomoże obniżyć poziom cholesterolu.

Sprawdź, czy masz prawidłową masę ciała

Pomoże Ci w tym prosty wskaźnik BMI (Body Mass Index). BMI liczymy w następujący sposób:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (w kg)}}{\text{wzrost (w m}^2\text{)*}}$$

* w metrach do kwadratu

Interpretacja wyniku:

poniżej 18,5 niedowaga
18,5-24,9 prawidłowa masa ciała
25-29,9 nadwaga
30-34,9 otyłość
>35 otyłość olbrzymia

Docelowo należy dążyć do uzyskania:

BMI: poniżej 25 kg/m^2

Ruch to zdrowie

Twoje serce jest niezwykłe, pracuje bardzo ciężko w każdej sekundzie, każdego dnia. Znajduje się w samym centrum Twojego organizmu, a kiedy pracuje dobrze, pompuje tętnicami krew, dostarczając tlen i niezbędne składniki odżywcze do każdego zakątka ciała. Im silniejsze jest Twoje serce, tym wolniej musi pompować krew, by dostarczyć ją do każdego miejsca Twojego ciała, i tym mniej jest obciążone.

Codzienne ćwiczenia

Staraj się każdego dnia poświęcać 30 minut na ćwiczenia o umiarkowanej intensywności. Jeśli chcesz, możesz je rozłożyć w ciągu dnia na trzy 10-cio minutowe części. Zacznij od tego, na co Cię stać i z czasem intensyfikuj ćwiczenia – z pewnością zaskoczy Cię to, jak szybko Twoje ciało będzie coraz bardziej elastyczne!

Nawet codzienne czynności można zamienić w umiarkowanie intensywne ćwiczenia:

- częstsze spacery lub wychodzenie z psem
- prace w ogrodzie
- prace domowe
- mycie samochodu

Im większa jest Twoja aktywność fizyczna, tym lepiej. Szybkie sposoby, które naprawdę działają:

- zamiast jechać windą, idź po schodach
- wysiądź z autobusu przystanek wcześniej i idź pieszo
- zaparkuj samochód dalej od miejsca, do którego się wybierasz
- zamiast się przechadzać, idź żwawym krokiem

Pamiętaj, że nawet najprostsze ćwiczenia takie jak przysiady dają pozytywne rezultaty. Kluczem do sukcesu jest konsekwencja i systematyczność.

Stres skraca życie, sen je wydłuża

Stres – chyba znamy go wszyscy. Ten pozytywny jest mobilizujący, napędza nas do działania. Ten chroniczny, ciągły przytłacza i często odbiera nam radość. Ma też ogromny wpływ na nasze samopoczucie, zdrowie i serce.

Joga, medytacja – to doskonałe sposoby, by zapanować nad stresem. W wolnej chwili możesz spróbować kiku szybkich i przyjemnych czynności, które pozwolą oderwać myśli od stresujących sytuacji i spojrzeć na wszystko z dystansem. Choć mogą wydawać się one śmieszne, warto ich spróbować – przecież to nic nie kosztuje.

Odrobina relaksu dobrze Ci zrobi! Spróbuj sam.

1. Zaplanuj idealne wakacje. O jakim miejscu marzysz?
2. Wyjdź na spacer – chwila oddechu, świeże powietrze i wszystko jest możliwe.
3. Popatrz na zdjęcie miejsca lub osoby, które kochasz.
4. Śmiej się z dowcipów – odwiedź strony www z dowcipami.
5. Rozwiąż krzyżówkę lub zagraj w Sudoku.
6. Pośpiewaj piosenkę, która sprawia, że czujesz się lepiej – nie krępuj się! Śpiewaj na cały głos!
7. W chwili stresu odetchnij głęboko i policz do 10.

Dobry sen

Chyba każdy z nas miał kiedyś problemy z zaśnięciem. Stres i codzienne problemy mają ogromny wpływ na nasze samopoczucie oraz na sposób w jaki wypoczywamy. Zmęczeni, rozdrażnieni, niewyspani czujemy się źle. Co więcej, nie jesteśmy w pełni przygotowani, by radzić sobie z kolejnymi wyzwaniami.

ZDROWY SEN TO PODSTAWA - Musimy o niego zadbać!

Poniżej znajdziesz wskazówki, które zwiększą szanse na lepszy sen.

Włącz cichą kojącą muzykę
Niektórym osobom pomaga ona w stworzeniu spokojnego przyjemnego nastroju przed pójściem spać. Wentylator czy cichy szum urządzeń również mogą pomóc Ci się odprężyć i sprawić, że zapomnisz o rzeczach, które Cię rozpraszają.

Gdy zbliża się pora snu, unikaj środków pobudzających, które utrudniają zasypianie.
Unikaj napojów zawierających kofeinę, takich jak kawa, gorąca czekolada czy niektóre gazowane napoje bezalkoholowe.

Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą to instytucja, która od ponad 35 lat zajmuje się badaniem czynników ryzyka choroby wieńcowej serca.

„Co drugi Polak ma podwyższone stężenie cholesterolu! Co więcej, mało kto zdaje sobie z tego sprawę, ponieważ nie robi regularnych badań. „Zły" cholesterol LDL można bez obaw w większości wypadków obniżyć zmieniając styl życia, w tym dietę. I nie mówię tu o heroicznej walce i eliminowaniu wielu składników diety, a prostych zmianach, które nie wymagają od nas wielkich poświęceń. Jedzmy różnorodnie i z umiarem. Ruszajmy się, bo ruch to zdrowie! Wystarczy, że zamienimy kilka składników na naszym talerzu i wyjdziemy na spacer. To już będzie milowy krok po zdrowie!"

Honorowy Prezes

Prof. dr hab. Marek Naruszewicz

Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą rekomenduje Florę pro.activ jako składnik codziennej zbilansowanej diety.

REKOMENDOWANA PRZEZ
POLSKIE TOWARZYSTWO BADAŃ NAD MIAŻDŻYCĄ

PRZEPISY

Smaczne menu dla osób z podwyższonym cholesterolem

Flora ProActiv®

Proaktywnie dla serca

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM WALKI Z CHOLESTEROLEM

Zdrowe odżywianie wcale nie musi być nudne!

Skorzystaj z naszych kulinarnych inspiracji i jednocześnie skutecznie obniżaj stężenie cholesterolu we krwi.

Więcej przepisów znajdziesz na: **www.flora.pl**

Smacznego!

śniadanie

Pasta serowa 4
Pasta z makreli 6
Kanapka z indykiem 8
Ogórki faszerowane 10
Kanapka z kozim serem i rukolą 12
Sałatka z białym serem 14
Jajecznica ze szpinakiem i wędzonym łososiem 16

obiad

Krem z pomidorów i pieczonej papryki 18
Ogórkowa z koperkiem 21
Krupnik 22
Roladki z kurczaka i szpinaku 24
Risotto z kaszy pęczak z grzybami 26
Ryba w sosie koperkowo-czosnkowym 28
Pieczony łosoś z koperkową glazurą 30
Polędwica z grilla 32
Gołąbki z brązowym ryżem 34
Spaghetti Bolognese z suszonymi pomidorami i parmezanem 36

kolacja

Pikantna pasta z dyni 38
Tortilla z pieczonymi warzywami 40
Grzanki w stylu włoskim 42
Węgierskie leczo ze słonecznikiem 44
Francuska tarta z pieczarkami 46
Krem marchewkowy 48
Chłodnik z pomidorów 50

Pasta serowa

Składniki:

- 400 g chudego białego sera
- 200 ml jogurtu naturalnego 2% tł.
- 12 kromek chleba typu pumpernikiel
- 60 g Flory pro.activ
- 1 pęczek szczypiorku (60 g)
- 1 pęczek rzodkiewek (200 g)
- 2 ząbki czosnku (5 g)
- 1 g czarnego pieprzu
- 1 g ostrej czerwonej papryki

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
275 kcal 14%	4,2 g 5%	5,4 g 8%	1,34 g 7%	0,8 g 14%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

15
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

6
PORCJA

Przygotowanie:

1. Ser rozgnieć widelcem, połącz z jogurtem, posiekanym szczypiorkiem, pieprzem i ostrą papryką.
2. Czosnek posiekaj, rzodkiewkę zetrzyj na grubym oczku tarki, dodaj do sera. Wszystko razem dokładnie wymieszaj.
3. Grubą warstwę pasty nakładaj na posmarowany Florą pro.activ chleb.

Komentarz dietetyka

Zamieniając twaróg pełnotłusty na chudy możemy znacząco obniżyć spożycie tłuszczów nasyconych. Porcja tej pasty z chudym serem dostarcza dwadzieścia razy mniej tłuszczów nasyconych, niż gdyby użyć do jej przygotowania twarogu pełnotłustego. Niewielki dodatek jogurtu pozwoli nadać jej odpowiednią konsystencję i smak. Przyprawy i warzywa zastąpią sól.

Pasta z makreli

Składniki:

- 150 g makreli wędzonej
- 90 g majonezu Hellmann's light
- 1 łyżka musztardy
- 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 100 g czerwonej papryki pokrojonej w kosteczkę
- 100 g kukurydzy z puszki
- 20 g liści bazylii (pół pęczka) pokrojonej w paseczki
- 20 g natki pietruszki posiekanej
- 2 g ostrej papryki
- 60 g Flory pro.activ
- 12 kromek chleba razowego z ziarnem słonecznika

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
286 kcal 14%	1,7 g 2%	14,7 g 21%	2,34 g 12%	1,4 g 24%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

15
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

6
PORCJA

Przygotowanie:

1. Makrelę oczyść z ości, usuń skórę, a mięso drobniutko posiekaj.
2. Dodaj majonez, czosnek, łyżkę musztardy, ostrą paprykę, czerwoną paprykę, kukurydzę oraz pokrojone zioła i wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Pastę nakładaj na posmarowane Florą pro.activ kromki chleba razowego.

Komentarz dietetyka

W tym przepisie jest kilka produktów dostarczających dobrych tłuszczów: makrela, majonez, Flora pro.activ oraz ziarna słonecznika – razem aż 11,2 g w jednej porcji. Mało jest natomiast tłuszczów nasyconych – oto sposób na przyjazną sercu i pyszną kanapkę.

Kanapka z indykiem

Składniki:

- 3 kromki chleba tostowego, pełnoziarnistego
- 10 g Flory pro.activ
- 3 listki sałaty maślanej
- 3 plastry pomidora
- 40 g szynki z indyka
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 20 g rzeżuchy (lub kiełków rzodkiewki)

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
329 kcal 16%	2,8 g 3%	8,8 g 13%	2,2 g 11%	0,65 g 27%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

15
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

2
PORCJA

Przygotowanie:

1. Chleb opiecz w tosterze, posmaruj Florą pro.activ z obu stron, obtocz w posiekanej natce rzeżuchy.
2. Na tostach ułóż listki sałaty.
3. Następnie, na jednej kromce ułóż plastry pomidora, szynki z indyka i ugotowanego na twardo jajka. Kanapkę przykryj drugą kromką. Czynność powtórz – kanapka powinna składać się z trzech tostów.
4. Tak przygotowaną kanapkę przekrój po przekątnej. Trójkątne kawałki kanapki przebij wykałaczkami.
5. Kanapkę możesz podawać z chipsami z buraków i jabłek.

Komentarz dietetyka

Dzięki zastąpieniu zwykłego białego tosta pełnoziarnistym i użyciu warzyw, ta kanapka jest źródłem błonnika. Błonnik nie tylko reguluje pracę przewodu pokarmowego, ale ma też korzystny wpływ na poziom cholesterolu we krwi. Dodatkowo korzystnie na poziom cholesterolu wpłynie Flora pro.activ.

Ogórki faszerowane

Składniki:

- 2 świeże ogórki
- 200 g chudego sera twarogowego
- 100 g sera koziego
- 4 ząbki czosnku
- 40 g Flory pro.activ
- 1 pęczek natki pietruszki
- 8 kromek chleba razowego na miodzie
- pieprz do smaku
- szczypta soli morskiej
- 2 jajka ugotowane na twardo

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
273 kcal 14%	4,7 g 5%	8,3 g 12%	3,1 g 16%	0,43 g 18%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

30
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

4
PORCJA

Przygotowanie:

1. Ogórki pokrój na dwucentymetrowe kawałki. Następnie za pomocą małej łyżeczki usuń część miąższu tak, aby w ogórku powstało małe zagłębienie. Tak przygotowane ogórki posyp delikatnie solą morską i odstaw na ręczniku papierowym na 15 minut.
2. Ser twarogowy, ser kozi i połowę Flory pro.activ dokładnie wymieszaj na jednolitą pastę. Dodaj posiekane jajko, czosnek oraz natkę pietruszki. Dopraw solą i pieprzem i ponownie dokładnie wymieszaj.
3. Pastę nałóż na ogórki.
4. Chleb razowy pokrój w kromki i posmaruj pozostałą połową Flory pro.activ. Wstaw do rozgrzanego do 160°C piekarnika na 15 minut.
5. Ogórki podawaj na grzankach z chleba.

Komentarz dietetyka

Nie masz pomysłu na śniadanie dobre dla serca? Oto przepis – twaróg, przyprawy i świeży smak ogórka – wszystko na razowym chlebie posmarowanym Florą pro.activ zawierającą sterole roślinne, które skutecznie obniżają cholesterol.

Kanapka
z kozim serem i rukolą

Składniki:

- 80 g sera pleśniowego koziego pokrojonego w kostkę
- 1 gruszka – obrana pokrojona w półplastry (150 g)
- 10 g pokruszonych orzechów włoskich
- 100 g rukoli
- 8 cienkich kromek chleba razowego z suszonymi owocami
- 40 g Flory pro.activ
- 8 małych gałązek koperku do dekoracji

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
277 kcal 14%	3 g 3%	9,5 g 14%	3,5 g 18%	0,35 g 15%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

10
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

4
PORCJA

Przygotowanie:

1. Chleb posmaruj Florą pro.activ, posyp pokruszonymi orzechami, na wierzchu ułóż liście rukoli, plastry gruszki i ser kozi.
2. Kanapkę udekoruj gałązką koperku.

Komentarz dietetyka

Oryginalne połączenie smaków i przykład na to, że gdy chcemy dbać o serce, nie musimy rezygnować z serów pleśniowych, które są źródłem tłuszczów nasyconych. Wystarczy jeść niewielkie ilości, aby móc cieszyć się ich smakiem.

Sałatka
z białym serem

Składniki:

- 1 główka sałaty lodowej
- 100 g pomidorów malinowych
- 10 g pestek z dyni
- 1 czerwona papryka (70 g)
- 100 g białego chudego sera
- 4 kromki razowego chleba ze śliwką
- 40 g Flory pro.activ
- 40 ml jogurtu naturalnego
- 1 cytryna (40 g)
- szczypta czarnego pieprzu
- ząbek czosnku (3 g)
- kilka gałązek świeżego tymianku

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
383 kcal 19%	2,8 g 3%	11 g 16%	2,5 g 12%	0,47 g 20%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

10
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

4
PORCJA

Przygotowanie:

1. Sałatę umyj, porwij na mniejsze kawałki. Umyte pomidorki przekrój na pół, paprykę pokrój w kostkę.
2. Jogurt wymieszaj w misce z sokiem z cytryny, czosnkiem i świeżo posiekanym tymiankiem. Dopraw do smaku czarnym pieprzem (jeśli uznasz to za konieczne, sos możesz doprawić odrobiną soli).
3. Sos wymieszaj z sałatą i pozostałymi warzywami. Rozłóż na talerze.
4. Na wierzch sałaty rozkrusz biały ser, posyp pestkami dyni.
5. Chleb posmaruj Florą pro.activ, przekrój na pół, połóż na krawędź talerza z sałatką.

Komentarz dietetyka

Ta sałatka to smaczne połączenie różnorodnych składników – razowe pieczywo z Florą pro.activ dostarcza energii dzięki zawartości tłuszczów i węglowodanów, chudy twaróg i jogurt są zaś głównym źródłem białka. Warzywa dostarczają nie tylko cenny błonnik, ale także witaminy i składniki mineralne. Posiłek wart polecenia każdemu, kto dba o zdrową dietę, a zwłaszcza o tę przyjazną sercu.

Jajecznica ze szpinakiem i wędzonym łososiem

Składniki:

- 2 kawałki (ok. 35 g) wędzonego łososia
- 4 łyżeczki Flory pro.activ
- 4 jajka (w tym 2 żółtka i 4 białka)
- 400 g świeżego szpinaku
- ½ łyżeczki oliwy z oliwek
- czarny pieprz

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
324 kcal 16%	0,8 g 1%	19,8 g 28%	4,35 g 22%	1,9 g 32%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

15
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

2
PORCJA

Przygotowanie:

1. Pokrój jeden kawałek łososia na małe części. Umieść w małej misce, a następnie wymieszaj z Florą pro.activ i dopraw pieprzem do smaku. Przekrój na połowę drugą część łososia.
2. Rozgrzej dużą patelnię o grubym dnie i wlej do niej olej. Ubij jajka, przypraw pieprzem, a następnie wylej mieszaninę na patelnię.
3. Smaż na małym ogniu cały czas mieszając, aż jajka prawie się zetną. Dodaj ¼ szpinaku, nie przerywając mieszania podgrzewaj, aż będzie miękki. Zdejmij patelnię z ognia, dodaj łososia i przypraw do smaku. Odłóż na bok i utrzymuj ciepłe.
4. Szybko wrzuć na patelnię pozostały szpinak aż będzie miękki.
5. Połóż resztę łososia na talerzu, rozłóż na rybie jajecznicę. Podawaj z ciemnym pieczywem.

Komentarz dietetyka

Jajka w diecie niskocholesterolowej? Znamy na to sposób. Do jajecznicy użyj jedno całe jajo, a z drugiego wykorzystaj tylko białko. Dodanie Flory pro.activ wzbogaconej w sterole roślinne to skuteczne wsparcie w walce z cholesterolem.

Krem z pomidorów i pieczonej papryki

Składniki:

- 2 średniej wielkości cebule
- 1 główka czosnku
- 2 czerwone papryki
- 1 kg pomidorów dojrzałych
- 1 mały strąk ostrej papryki chili
- 1 mały pęczek bazylii
- sok z jednej cytryny
- 200 ml jogurtu naturalnego bez cukru i o niskiej zawartości tłuszczu
- 60 g Flory pro activ
- 2 łyżki pestek dyni

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
98 kcal 5%	0,7 g 1%	5,1 g 7%	1,19 g 6%	0,1 g 2%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

15
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

6
PORCJA

Przygotowanie:

1. Warzywa ułóż na pergaminie, upiecz w piekarniku, przełóż do blendera i zmiksuj. Następnie przetrzyj przez sito z drobnymi oczkami.
2. Przetartą zupę rozmieszaj z Florą pro.activ, dopraw do smaku sokiem z cytryny.
3. Podawaj z łyżką jogurtu, posypany bazylią i pestkami dyni.

Komentarz dietetyka

Zupa bez soli – niemożliwe? A jednak.
Ten pyszny i niskokaloryczny krem z pomidorów i pieczonej papryki zawdzięcza swój wspaniały smak pieczonym warzywom i świeżym ziołom. Zastąpienie śmietany jogurtem oraz dodanie Flory pro.activ sprzyja zdrowiu serca i sprawia, że porcja tej zupy to tylko 98 kcal!

Ogórkowa z koperkiem

Składniki:

- 1½ l gotowego wywaru mięsno-warzywnego
- 500 g kiszonych ogórków
- Przyprawy: 4 ziarenka ziela angielskiego, liść laurowy, ziarenka pieprzu według uznania
- 60 g Flory pro.activ
- 400 g ziemniaków
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml maślanki
- 1 pęczek koperku

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
105 kcal 5%	0,3 g 0%	3,4 g 5%	0,85 g 4%	1,5 g 25%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

40
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

6
PORCJA

Przygotowanie:

1. Do gotowego wywaru mięsno-warzywnego dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki i gotuj całość ok. 20 minut, aż ziemniaki zrobią się miękkie.
2. Dodaj starte na tarce kiszone ogórki, posiekany czosnek i gotuj jeszcze przez ok. 10 minut.
3. Na koniec zapraw maślanką i dopraw do smaku posiekanym koperkiem wymieszanym z Florą pro.activ. Podawaj z mięsem z wywaru.

Komentarz dietetyka

Propozycja dla smakoszy tradycyjnej polskiej kuchni zmagających się z cholesterolem. Ugotuj swoją ulubioną zupę, a zamiast masła dodaj Florę pro.activ. To prosty sposób na dodatkową porcję steroli w codziennym menu. Śmietanę z powodzeniem możesz zastąpić pyszną, a niedocenianą maślanką.

Krupnik

Składniki:

- 1½ l wywaru mięsno-warzywnego
- Przyprawy: 4 ziarenka ziela angielskiego, liść laurowy, ziarenka pieprzu według uznania
- 60 g Flory pro.activ
- 400 g ziemniaków
- 2 ząbki czosnku
- 100 g kaszy jęczmiennej
- 200 ml maślanki
- 1 pęczek natki pietruszki

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
148 kcal	0,4 g	3,7 g	0,89 g	0,2 g
7%	0%	5%	4%	3%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

40
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

6
PORCJA

Przygotowanie:

1. Do gotowego wywaru mięsno-warzywnego dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki oraz kaszę.
2. Wszystko razem gotuj około 40 minut. Po tym czasie zupę zapraw maślanką i Florą pro.activ.
3. Podawaj z posypaną natką pietruszki i mięsem z wywaru.

Komentarz dietetyka

Zwykła, codzienna zupa jak krupnik też może być daniem wspierającym walkę z podwyższonym cholesterolem. Wystarczy jeśli na sam koniec przyrządzania, kiedy zupa jest już ugotowana, dodasz Florę pro.activ lub Florę pro.activ o smaku masła wzbogaconą w sterole roślinne, które skutecznie obniżają cholesterol.

Roladki z kurczaka i szpinaku

- 400 g piersi z kurczaka
- 80 g suszonych pomidorów
- 1 mała ostra papryka
- 2 ząbki czosnku
- 20 ml oliwy z oliwek
- 2 cebulki szalotki
- 200 ml (szklanka) lekkiego bulionu z kurczaka
- 40 g Flory pro.activ
- 400 g świeżego szpinaku

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
226 kcal 12%	0,4 g 1%	12,7 g 18%	2,3 g 10%	0,29 g 12%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

45
PRZYGOTOWANIE

2
TRUDNOŚĆ

4
PORCJA

Przygotowanie:

1. Czosnek i ostrą paprykę posiekaj drobniutko, dodaj szczyptę soli i rozgnieć składniki, robiąc z nich pastę.
2. Piersi z kurczaka rozbij na cienkie płaty, posmaruj przygotowaną wcześniej pastą z czosnku i ostrej papryki.
3. Szalotkę pokrój w cienkie paseczki. Podduś w gotującej się wodzie.
4. W tej samej wodzie sparz przez bardzo krótką chwilę szpinak, a gdy ostygnie odciśnij go z nadmiaru wody. Posiekaj i wymieszaj z pokrojonymi suszonymi pomidorami, Florą pro.activ i kawałkami cebuli. Dopraw do smaku pozostałą częścią pasty z czosnku i ostrej papryki – dobrze wymieszaj.
5. Farsz umieść na piersi z kurczaka i zawiń ją dokładnie, formując roladę. Roladę zabezpiecz wykałaczką, aby się nie rozwinęła podczas smażenia. Roladki możesz zawinąć w szynkę parmeńską dla lepszego smaku.
6. Na patelni rozgrzej oliwę i obsmaż na niej kurczaka. Roladki dopiecz w rozgrzanym do 200˚C piekarniku przez około 20 minut.

Komentarz dietetyka

To danie jest „podwójnie” korzystne dla serca. Po pierwsze dostarcza „dobrych” tłuszczów, po drugie zawiera umiarkowaną ilości soli.

Risotto z kaszy pęczak z grzybami

Składniki:

- 200 g kaszy pęczak
- 150 g cebuli
- 2 listki laurowe
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 200 ml białego wytrawnego wina
- 2 ząbki czosnku
- 50 ml oliwy z oliwek
- 60 g Flory pro.activ
- 500 ml domowego bulionu na mięsie i warzywach (ew. kostka rosołowa)
- 200 g świeżych lub mrożonych grzybów leśnych (kurki, prawdziwki, podgrzybki)
- 50 g sera parmezan
- ½ pęczka natki pietruszki i koperku

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
263 kcal 13%	0,2 g 0%	12,8 g 18%	3,08 g 15%	0,4 g 6%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

15
PRZYGOTOWANIE

20
GOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

6
PORCJA

Przygotowanie:

1. Na rozgrzanej oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek i grzyby. Po chwili smażenia dodaj pęczak, ziele angielskie i liść laurowy. Wszystko razem smaż jeszcze chwilę, po czym zalej białym winem.
2. Gotuj kaszę cały czas mieszając dopóki wino zupełnie nie odparuje. Natępnie wlej półtorej szklanki bulionu. Gotuj na wolnym ogniu, aż płyn odparuje prawie całkowicie, a pęczak będzie miękki. Jeśli kasza okaże się jeszcze twarda dodaj resztę bulionu i gotuj kolejne 5-10 minut.
3. Na koniec dodaj Florę pro.activ, starty parmezan, posiekaną natkę i koperek.
4. Risotto można podawać jako gorącą przekąskę lub dodatek do dania głównego.

Komentarz dietetyka

Kasza pęczak i Flora pro.activ to przyjazny sercu duet, który wspomoże Cię w walce z cholesterolem. Flora pro.activ jest wzbogacona w sterole roślinne, a pęczak jest bogaty w błonnik. Do tego doskonała kompozycja składników i przypraw z odrobiną parmezanu.

Ryba w sosie koperkowo-czosnkowym

Składniki:

- 600 g białej ryby np. sandacza
- 1 pęczek koperku
- 40 g mąki
- 100 ml białego wina
- 100 ml warzywnego wywaru lub ½ kostki bulionowej warzywnej np. Knorr
- 80 g Flory pro.activ
- 1 cała główka czosnku

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
220 kcal 11%	0,0 g 0%	7,4 g 11%	1,65 g 8%	0,3 g 4%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

15
PRZYGOTOWANIE

10
GOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

4
PORCJA

Przygotowanie:

1. Cały czosnek zawiń w folię aluminiową, upiecz do miękkości w piekarniku – około 15 minut w 190°C. Wystudzony czosnek obierz z łupin, dokładnie zmiksuj.
2. Na patelni połącz mąkę z oliwą, podlej winem i wywarem. Wszystko razem gotuj powoli, aż sos zgęstnieje. Na koniec dodaj pastę z czosnku, Florę pro.actv i posiekany koperek. Pokrój rybę w odpowiedniej wielkości porcje i włóż do gorącego sosu. Patelnię przykryj. Rybę w sosie odstaw na ok. 5-7 minut. Nie gotuj.

Komentarz dietetyka

Ryby to jedno z najbogatszych źródeł zdrowych kwasów tłuszczowych Omega 3, które szczególnie korzystnie wpływają na zdrowie serca. Staraj się spożywać ryby co najmniej 2 razy w tygodniu.

Pieczony łosoś
z koperkową glazurą

Składniki:

- 3 gałązki świeżego koperku
- 3 gałązki świeżej pietruszki
- 3 gałązki świeżego szczypiorku
- 1 łyżeczka musztardy (najlepiej francuskiej)
- 4 łyżeczki Flory pro.activ
  lub Flory pro.activ o smaku masła
- 2 grube filety z łososia (150 g każdy) ze skórą
- 1 cytryna
- czarny pieprz

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
372 kcal 19%	0,1 g 0%	26,4 g 38%	5,8 g 29%	1,0 g 17%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

10
PRZYGOTOWANIE

10
ZAPIEKANIE

2
TRUDNOŚĆ

2
PORCJA

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Drobno posiekaj koperek, pietruszkę i szczypiorek. Umieść je w miseczce, dodaj musztardę i Florę pro.activ. Wszystko wymieszaj widelcem. Dopraw pieprzem do smaku.
3. Umieść łososia skórą do dołu w naczyniu do pieczenia. Wyciśnij cytrynę na rybę. Przykryj naczynie i piecz w rozgrzanym wcześniej piecu przez 10 minut (im grubsze filety, tym więcej czasu może to zabrać).
4. Wyjmij naczynie z pieca. Rozprowadź koperkową glazurę na łososiu. Przykryj ponownie i pozostaw na 2 minuty.
5. Podawaj glazurowanego łososia od razu po przygotowaniu. Rozłóż go na dwa talerze.

Komentarz dietetyka

Wiadomo od dawna, że dzięki obecności „dobrych" tłuszczów Omega 3, łosoś jest zdrową rybą. Dlatego zadbaj, by w Twoim jadłospisie tłuste ryby zagościły na dobre.

Polędwica z grilla

Składniki:

- 300 g polędwicy wołowej
- 2 łyżki Flory pro.activ
- 2 gałązki rozmarynu
- 2 gałązki tymianku
- ½ pęczka natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 1 cukinia
- 2 łyżki sosu Worchestershire
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
313 kcal 16%	0,8 g 1%	20,1 g 29%	5,05 g 25%	1,1 g 18%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

20
PRZYGOTOWANIE

2
TRUDNOŚĆ

2
PORCJA

Przygotowanie:

1. Z polędwicy wytnij dwa steki. Możesz również poprosić o to rzeźnika przy zakupie.
2. Mięso i cukinię pokrój w bardzo cienkie plastry. Mięso natrzyj pieprzem i przyprawą do mięs Knorr. Miękkie plastry cukinii owiń wokół mięsa. Steki grilluj według uznania – po około 5-6 minut z każdej strony – jeśli lubisz średnio wysmażone mięso. Jeśli chcesz mięso bardziej wysmażone czas grillowania wydłuż o kolejne 3-4 minuty.
3. W tym czasie przygotuj „ziołową marynatę". Połącz Florę pro.activ z posiekanymi ziołami, roztartym na miazgę czosnkiem, pieprzem i sosem Worchestershire. Florę pro.activ z przyprawami przełóż na rozłożoną folię spożywczą. Całość zroluj tworząc gruby walec. Następnie umieść go w zamrażarce.
4. Tuż przed podaniem mieszankę ziół i Flory pokrój w grube plastry. Plastry ułóż na gotowe steki.

Komentarz dietetyka

Szefowie kuchni mają swoje sposoby na podkreślenie smaku mięs z grilla. My też go mamy. Zamiast masła użyj Florę pro.activ i wymieszaj ją z ulubionymi ziołami. Prosty, smaczny i przyjazny sercu sposób na grilla.

Gołąbki
z brązowym ryżem

Składniki:

- 1 główka kapusty
- 500 g mięsa mielonego z indyka
- 100 g brązowego ryżu
- 1 cebula
- 60 g Flory pro.activ
- 1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu
- ½ łyżeczki zmielonego kminku
- 4 łyżki kaparów
- 2 ząbki czosnku
- 2 puszki pomidorów z puszki
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 2 liście laurowe

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
232 kcal 12%	5,4 g 6%	6,8 g 10%	1,72 g 9%	1,6 g 26%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

15
PRZYGOTOWANIE

40
GOTOWANIE

2
TRUDNOŚĆ

6
PORCJA

Przygotowanie:

1. Z kapusty wytnij głąb i sparz ją w gotującej się wodzie.
2. Mięso z indyka pomieszaj ze startą cebulą, posiekanymi kaparami, posiekanym ząbkiem czosnku, kminkiem, pieprzem oraz brązowym ryżem.
3. Tak przygotowany farsz ułóż na liściach kapusty. Brzegi liści zawiń do środka, całość ściśle zroluj.
4. Gołąbki układaj na dnie garnka wyłożonego liśćmi kapusty.
5. Ułożone gołąbki zalej zmiksowanymi pomidorami, dodaj posiekany czosnek, ziele angielskie, liść laurowy i posiekane kapary. Garnek przykryj, wszystko razem gotuj powoli około 40 minut – w razie potrzeby, jeśli sos pomidorowy zbytnio odparuje, wlej do garnka trochę wody. Na koniec dodaj do sosu 3 łyżki Flory pro.activ.

Komentarz dietetyka

Jedno z najbardziej lubianych dań polskiej kuchni w „zdrowszej" wersji. Mielone mięso wieprzowe zastąp dużo chudszym mięsem z indyka. Do tego dodaj brązowy ryż, który jest bogatszy w błonnik niż biały ryż, a do sosu, na sam koniec dodaj porcję Flory pro.activ.

Spaghetti Bolognese
z suszonymi pomidorami i parmezanem

Składniki:

- 200 g pełnoziarnistego spaghetti
- 1 cebula
- 3 łodygi selera + 10 zielonych liści selera
- 3 duże dojrzałe pomidory
- 3 suszone pomidory (namoczone w wodzie)
- 1 łyżeczka oleju
- 150 g chudego, mielonego mięsa
- 2 łyżeczki mieszanki suszonych, włoskich ziół
- ½ kostki bulionu wołowego
- 4 łyżeczki Flory pro.activ
- 2 łyżeczki startego parmezanu
- czarny pieprz

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
702 kcal 35%	10,4 g 12%	23,9 g 34%	6,3 g 32%	1,4 g 20%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

30
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

4
PORCJA

Przygotowanie:

1. Ugotuj spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu, bez soli. Odcedź.
2. Poszatkuj liście i łodygi selera oraz suszone pomidory.
3. Rozgrzej wysoką, nieprzywierającą patelnię. Wlej olej. Podsmaż mielone mięso przez ok. 5 minut. Dodaj cebulę, seler i podsmaż przez ok. 3 minuty. Dodaj wszystkie pomidory, suszone zioła i czarny pieprz do smaku. Rozkrusz kostkę bulionową i dodaj 150 ml gorącej wody. Zagotuj sos, zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez 15 minut (dodaj więcej wody, jeśli sos będzie zbyt suchy).
4. Wymieszaj posiekane liście selera, Florę pro.activ, parmezan i czarny pieprz do smaku.
5. Zdejmij sos Bolognese z ognia, dodaj mieszaninę z parmezanem. Zakryj pokrywką i zostaw na minutę.

Komentarz dietetyka

Dla amatorów włoskiej kuchni z podwyższonym cholesterolem – spaghetti. Tradycyjny sposób przygotowania wystarczy lekko zmodyfikować, dodając do gotowego już sosu Florę pro.activ ze sterolami roślinnymi.

Pikantna pasta
z dyni

Składniki:

- 1 mała dynia
- 15 g przyprawy curry najlepiej w paście
- 40 g Flory pro.activ
- 1 pęczek świeżej natki kolendry
- 2 łyżki stołowe musztardy francuskiej

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
145 kcal 7%	8,3 g 9%	4,7 g 7%	1 g 5%	0,26 g 11%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

45
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

2
PORCJA

Przygotowanie:

1. Dynię przetnij na pół, i zawiń w folię aluminiową. Piecz przez 40 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Następnie za pomocą widelca sprawdź, czy jest już wystarczająco miękka. Odstaw do ostygnięcia.
2. Dynię obierz, usuń skórkę i pestki tak, aby pozostał sam miąższ.
3. Dodaj musztardę, pastę curry, Florę pro.activ i wszystko razem rozgnieć, aż powstanie jednolita masa. W razie potrzeby dopraw odrobiną soli.
4. Pastę z dyni podawaj z posiekaną natką kolendry na ciepło lub na zimno, jako dodatek do mięs, warzyw i dań głównych.

Komentarz dietetyka

Pasta z dyni z curry i kolendrą zachwyci wszystkich amatorów orientalnych smaków. Może być podawana na ciepło lub na zimno – w połączeniu z warzywami lub chudym mięsem będzie stanowić doskonałe danie na gorące, letnie dni. Dzięki dodatkowi Flory pro.activ znajdziecie w niej sterole roślinne o klinicznie udowodnionym działaniu obniżającym poziom złego cholesterolu we krwi.

Tortilla
z pieczonymi warzywami

Składniki:

- duża czerwona papryka (160 g)
- duża żółta papryka (160 g)
- 4 cebulki szalotki (100 g)
- 200 g grzybów boczniaków
- 50 ml octu balsamicznego
- 30 g liści bazylii
- 10 g chrzanu
- 100 g sałaty rukola
- 1 łyżeczka sosu tabasco
- 30 g Flory pro.activ
- 2 ząbki czosnku roztarte na pastę
- 6 placków tortilli pszennej z ziarnami siemienia lnianego

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
138 kcal 7%	2,5 g 3%	4,6 g 7%	1,2 g 6%	0,03 g 1%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

20
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

6
PORCJA

Przygotowanie:

1. Paprykę, grzyby i cebulę upiecz w piekarniku. Paprykę obierz ze skóry, pokrój w duże, grube paski. Podobnie pokrój grzyby. Cebulkę pokrój w ćwiartki.
2. Warzywa wymieszaj z octem balsamicznym.
3. W oddzielnym naczyniu połącz odciśnięty chrzan, Florę pro.activ, bazylię i czosnek. Wszystko razem rozetrzyj mikserem na jednolitą pastę.
4. Pastą posmaruj placki, ułóż na nich liście rukoli i pieczone warzywa. Tortillę zroluj i pokrój na mniejsze porcje.

Komentarz dietetyka

Przekonaj się, że smak nadaje potrawie kompozycja składników, przypraw i ziół, a nie sól. W tym przepisie jej nie dodajemy, a danie jest pyszne. To bardzo przyjazny sercu krok. Dodatek Flory pro.activ ze sterolami roślinnymi korzystnie wpływa na wartość odżywczą tego dania, szczególnie na jakość tłuszczu.

Grzanki
w stylu włoskim

Składniki:

- 1 bagietka pełnoziarnista
- 40 g Flory pro.activ
- 200 g pomidorów koktajlowych
- 1 pęczek świeżej bazylii
- 1 ząbek czosnku
- szczypta soli do smaku

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
155 kcal 8%	1,3 g 1%	4 g 6%	0,8 g 4%	0,33 g 14%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

15
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

4
PORCJA

Przygotowanie:

1. Bagietkę pokrój w kromki i upiecz w piecu – 180˚C, około 10 minut, aż zrobią się chrupiące.
2. Chrupiące bagietki natrzyj delikatnie ząbkiem czosnku, następnie posmaruj Florą pro.activ.
3. Pomidorki pokrój w ćwiartki, bazylię posiekaj. Dopraw solą do smaku.
4. Na grzankach układaj pomidory z bazylią. Podawaj na ciepło lub na zimno.

Komentarz dietetyka

Prosta, smaczna i przyjazna sercu grzanka z Florą pro.activ. Można ją polecić każdemu, kto dba o zdrowie serca i chce obniżyć poziom cholesterolu. Dzięki Florze pro.activ większość tłuszczów to „dobre" tłuszcze. Flora pro.activ zawiera też sterole roślinne – składnik o udowodnionej skuteczności w walce z wysokim poziomem cholesterolu.

Węgierskie leczo ze słonecznikiem

Składniki:

- 3 sztuki kolorowej papryki
- 40 g Flory pro.activ
- 2 czerwone cebule
- 1 cukinia
- 1 bakłażan
- 500 ml soku pomidorowego
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki słonecznika
- ½ pęczka natki pietruszki
- pieprz do smaku

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
154 kcal 8%	2,3 g 3%	7,2 g 10%	1,2 g 6%	0,4 g 7%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

15
PRZYGOTOWANIE

30
GOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

4
PORCJA

Przygotowanie:

1. Do garnka wsyp słodką i ostrą paprykę (przyprawy) i lekko podgrzewaj, aż poczujesz ich silny aromat.
2. Zalej je sokiem pomidorowym, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pozostałe przyprawy.
3. Papryki oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w kostkę. Podobnie cebulę. Cukinię i bakłażana przekrój wzdłuż na pół, następnie ponownie na pół i odetnij biały miąższ z pestkami. Pozostałe części również pokrój w kostkę.
4. Wszystkie warzywa wsyp do sosu i dokładnie wymieszaj. Całość przelej do garnka, przykryj i piecz w temperaturze 190°C przez 30 minut.
5. Po tym czasie odkryj leczo, posyp posiekaną natką pietruszki wymieszaną z Florą pro.activ i prażonymi ziarnami słonecznika.

Komentarz dietetyka

Jedzenie większej ilości warzyw wcale nie musi być trudne i nudne. Doskonale doprawione warzywa to źródło błonnika korzystnie wpływającego na poziom cholesterolu i jednocześnie wielu innych, cennych składników odżywczych.

Francuska tarta
z pieczarkami

Składniki:

- 1 opakowanie gotowego ciasta francuskiego
- ½ kg pieczarek
- 2 szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki Flory pro.activ
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 mała puszka anchovies
- 40 g wędzonego sera żółtego
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
516 kcal 26%	1,0 g 1%	36 g 7%	7 g 35%	1,9 g 32%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

45
PRZYGOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

4
PORCJA

Przygotowanie:

1. Ciasto francuskie odstaw, aby się rozmroziło. Następnie lekko je rozwałkuj, ułóż w formie do pieczenia tart, podsypanej wcześniej mąką. Pamiętaj aby dokładnie docisnąć palcami ciasto do rantów foremki.
2. Na wierzch połóż kawałek papieru do pieczenia i wypełnij ryżem lub fasolą, żeby ciasto się nie podniosło. Piecz w temperaturze 190°C przez ok. 10 minut. Po tym czasie odstaw ciasto do wystygnięcia. Usuń papier do pieczenia z ryżem/fasolą.
3. Na rozgrzanej oliwie podsmaż posiekaną cebulę i czosnek.
4. Dodaj drobno pokrojone pieczarki i całość duś ok. 10-15 minut aż cały płyn odparuje.
5. Pod koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki oraz anchovies. Farsz dopraw do smaku.
6. Uduszone grzyby wyłóż na upieczone ciasto. Posyp startym serem i zapiekaj kolejne 10 minut.
7. Tuż po upieczeniu wierzch tarty posmaruj Florą pro.activ.

Komentarz dietetyka

Kto powiedział, że Flora pro.activ nadaje się tyko do smarowania pieczywa? Florę pro.activ możesz dodać po upieczeniu każdej tarty. Dzięki temu zjesz porcję steroli, składnika skutecznie obniżającego poziom cholesterolu.

Krem marchewkowy

Składniki:

- 1 kg marchewki
- 2 cebule
- 2 dojrzałe pomidory
- 1½ l bulionu warzywnego
- 80 g Flory pro.activ
- 200 ml maślanki
- 1 ziarenko kardamonu
- 1 pomarańcza
- 1 kawałek kory cynamonu
- 500 ml soku pomarańczowego
- 1 cytryna
- 1 ostra papryczka
- 2 ziarenka goździka
- 3 łyżki migdałów w plastrach
- mały pęczek bazylii

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
132 kcal 7%	4,1 g 5%	5,6 g 8%	1,06 g 5%	0,4 g 7%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

40
PRZYGOTOWANIE

10
GOTOWANIE

1
TRUDNOŚĆ

8
PORCJA

Przygotowanie:

1. Marchew zawiń w folię aluminiową, razem z cebulą i papryczką chili, upiecz do miękkości w piekarniku – około 40 minut. Ostudzone warzywa obierz ze skóry, umieść w kielichu miksera zalej 500 ml soku pomarańczowego i dokładnie zmiksuj.
2. Rozgrzej garnek, wrzuć kawałek cynamonu, pokruszony kardamon i goździki – upraż przyprawy w garnku, przełóż je do moździerza i dokładnie rozetrzyj na miazgę.
3. Przelej zupę do garnka i zagotuj. Zapraw maślanką i Florą pro.activ. Na koniec dopraw do smaku przyprawami z moździerza, startą skórką z pomarańczy i sokiem z cytryny.
4. Zupę podawaj udekorowaną łyżką jogurtu z kawałkiem pomarańczy, posypaną na wierzchu płatkami migdałów i pokrojoną w cienkie paseczki bazylią.

Komentarz dietetyka

Porcja warzyw i owoców w jednym daniu. Efekt – przyjazna sercu potrawa z dużą ilością błonnika, sterolami roślinnymi, zawartymi we Florze pro.activ i bez szczypty soli.

Chłodnik z pomidorów

Składniki:

- ½ kg pomidorów z puszki
- 1 kg świeżych pomidorów
- 200 ml soku pomidorowego
- 1 świeży ogórek
- 1 czerwona cebula
- 3 sztuki kolorowej papryki
- 40 g Flory pro.activ
- 3 ząbki czosnku
- 40 g czarnych oliwek
- 80 ml octu z czerwonego wina
- szczypta pieprzu, cukru do smaku

Wartość odżywcza 1 porcji

Energia	Cukry	Tłuszcz	Tł. nasyc.	Sól
148 kcal 7%	8 g 9%	5,3 g 8%	1,1 g 6%	0,47 g 20%

% wskazanego dziennego spożycia określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień

PORCJA 4 | TRUDNOŚĆ 1 | PRZYGOTOWANIE 15

Przygotowanie:

1. Paprykę oczyść z nasion i pokrój na mniejsze kawałki. Ogórek obierz ze skórki i usuń pestki. Z pomidorów usuń gniazda nasienne i również pokrój na mniejsze kawałki.
2. W dużym naczyniu zmieszaj pomidory z puszki, sok pomidorowy oraz pokrojone wcześniej warzywa. Dodaj ocet, Florę pro.activ, przyprawy i wszystko razem zmiksuj za pomocą blendera. Ewentualnie dopraw ponownie.
3. Chłodnik odstaw do lodówki na co najmniej godzinę. Podawaj posypany pokrojonymi w drobną kosteczkę czerwoną cebulką i oliwkami.

Komentarz dietetyka

Danie, dzięki któremu możemy ograniczyć ilość spożywanych kalorii i „złych" tłuszczów. Dodatek Flory pro.activ, która zawiera sterole roślinne dodatkowo sprzyja zdrowiu serca i polecamy ją tym, którzy chcą obniżyć poziom cholesterolu.

ODERWIJ I POWIEŚ NA SWOJEJ LODÓWCE

Jak obniżyć cholesterol i zachować zdrowe serce

Grupa produktów	Najlepszy wybór	Okazjonalnie	Najlepiej unikać
Pieczywo, inne produkty zbożowe i ziemniaki Produkty z tej grupy powinny być podstawą wszystkich Twoich posiłków w ciągu dnia.	• Produkty z mąki pełnoziarnistej: pieczywo, makaron, ryż, kluski, płatki śniadaniowe, musli bez cukru. • Ziemniaki gotowane.	• Produkty z białej mąki: pieczywo, makaron, ryż. • Puree ziemniaczane ze śmietaną.	• Chleb czosnkowy, rogaliki francuskie, gofry, frytki smażone w głębokim oleju, pieczone ziemniaki z masłem czy sosem śmietanowym, słodzone płatki śniadaniowe (>20 g cukru/100 g płatków).
Owoce i warzywa Jedz co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie.	• Świeże oraz mrożone warzywa i owoce, suszone owoce, warzywa i owoce konserwowe w naturalnym soku bez soli i cukru.	• Owoce konserwowe w syropie (odlać syrop), 100% soki przecierowe z warzyw i owoców.	• Warzywa smażone w panierce, warzywa w sosie śmietanowym, klarowne soki np. jabłkowy, winogronowy, ananasowy.
Mięso, ryby i zamienniki Spożywaj z umiarem 1-2 porcje dziennie 2-3 razy w tygodniu wybierając chude produkty. W inne dni wybieraj ryby lub dania bezmięsne. Tłuste ryby są bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3, które szczególnie korzystnie działają na zdrowie serca. Staraj się spożywać ryby co najmniej dwa razy w tygodniu, w tym jedną porcję ryb tłustych.	• Chudy kurczak i indyk bez skóry, chuda wieprzowina, chude wędliny, szynka, jagnięcina, wołowina, chude mielone mięso wołowe, cielęcina, mięso z królika, dziczyzna. • Wszystkie ryby: dorsz, flądra, sola, morszczuk, halibut; ryby tłuste: (świeże i z puszki) makrela, sardynki, łosoś, pstrąg, śledź i tuńczyk. • Wszystkie orzechy, szczególnie migdały, orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni, sezam, ziarna słonecznika itp. • Preferowane dania na bazie samych białek jaj.	• Chudy boczek, kiełbasa o obniżonej zawartości tłuszczu, burgery, klopsy. Czytaj etykiety, wybieraj wersje o najniższej zawartości tłuszczu, jaja – do 2 całych jaj tygodniowo (wliczając produkty i dania na bazie jajek, np. makarony i sosy).	• Tłuste części mięsa: boczek, kaczka, gęś, kiełbasa, pasztety, ciasta z mięsnym farszem, nuggetsy, podroby. • Ryby w tłustych sosach śmietanowych lub serowych (np. sos holenderski), smażone ryby w panierce. • Prażone orzechy zwłaszcza arachidowe w oleju i soli.
Mleko, nabiał i zamienniki 2-3 porcje dziennie w napojach lub potrawach/przekąskach do wyboru – szklanka mleka (200 ml), mały kubeczek jogurtu, 150 g chudego białego sera, 1 plasterek tłustego sera żółtego (20 g), 80 g sera do smarowania typu „light", opakowanie serka wiejskiego (200 g).	• Mleko odtłuszczone, napoje sojowe (z dodatkiem wapnia i witamin), jogurty owocowe 0% tłuszczu i o obniżonej zawartości tłuszczu lub typu „light", jogurty i ser o obniżonej zawartości tłuszczu, np. serek wiejski, chudy ser twarogowy, ser do smarowania typu „light".	• Półtłuste mleko, mleko zagęszczone o obniżonej zawartości tłuszczu, półtłusty jogurt, półtłusty ser, np. półtłusty cheddar, mozzarella, feta, półtłusty twaróg.	• Mleko pełnotłuste, mleko owcze, mleko kozie, mleko zagęszczone lub skondensowane, śmietana, jogurt (grecki), jogurt kremowy, ser tłusty, np. twaróg tłusty, mascarpone, brie, camembert, edam, parmezan, pełnotłusty ser do smarowania.
Oleje i tłuszcze Małe ilości tłuszczów są niezbędne w diecie. Ważna jest ich jakość. Zamień tłuszcze nasycone na „dobre" tłuszcze nienasycone. **Flora pro.activ** zawiera sterole roślinne o klinicznie udowodnionej skuteczności w obniżaniu cholesterolu. Spożywaj codziennie 3-4 kromki pieczywa posmarowane Florą pro.activ.	• Margaryny do smarowania ze sterolami roślinnymi (najlepiej o zmniejszonej zawartości tłuszczu i półtłuste), oleje roślinne.	• Miękkie margaryny o wysokiej zawartości tłuszczu >60%.	• Masło, smalec, tłuszcz z pieczeni, masło klarowane, margaryny twarde.
Płyny i napoje	• Woda (mineralna) • Herbata (czarna, owocowa, biała, zielona) bez cukru.	• 100% soki owocowe	• Nektary i napoje słodzone. Alkohol spożywaj w niewielkich ilościach. Kobiety: nie więcej niż 1 kieliszek dziennie, mężczyźni: nie więcej niż 2 kieliszki dziennie.

Ogranicz spożycie alkoholu

Jeśli lubisz cieszyć się lampką wina, pamiętaj by ograniczyć spożycie alkoholu do nie więcej niż 2 jednostek dziennie (warto mieć także dni bez alkoholu). Jednostka to 1 mały kieliszek wina (125 ml), ćwierć litra piwa o normalnej zawartości alkoholu lub też 1 kieliszek napoju spirytusowego lub wzmocnionego wina (25 ml).

Rzuć palenie

Nie jest łatwo rzucić palenie, ale naprawdę warto to zrobić! Nie spowoduje to odmłodzenia Twojego serca, ale w dłuższej perspektywie poprawi jakość Twojego życia. To trudne, ale z odrobiną wsparcia i determinacji na pewno Ci się uda!

Zacznij się ruszać

Utrzymuj odpowiednią masę ciała i kondycję fizyczną – każda umiarkowana aktywność (np. energiczny spacer czy praca w ogródku) jest dobra, sekret tkwi jednak we włączeniu jej w codzienny plan dnia i czerpaniu z niej satysfakcji.

Postaraj się ograniczyć stres

Niewielka ilość stresu i napięcia jest dobrą i naturalną częścią życia. Jednak jego nadmiar działa niekorzystnie na Twoje serce. Zadbaj o siebie, rozpoznając jakie sytuacje wzbudzają w Tobie stres i znajdując sposoby na rozluźnienie. Łagodna aktywność fizyczna, spotkania ze znajomymi, joga/relaks czy poświęcenie większej ilości czasu samemu sobie to tylko kilka pomysłów, które mogą ci się spodobać.

Najważniejsze wskazówki dotyczące obniżania poziomu cholesterolu

Kontroluj spożycie tłuszczów

Zamień tłuszcze nasycone (występujące, np. w maśle i śmietanie) na nienasycone tłuszcze roślinne lub miękkie produkty do smarowania, takie jak Flora pro.activ – źródło niezbędnych dla organizmu kwasów tłuszczowych Omega 3 i Omega 6.

Jedz warzywa i owoce

Spożywanie pięciu porcji owoców i warzyw dziennie jest jednym z najsmaczniejszych sposobów dbania o serce. Postaraj się o różnorodność na talerzu.

Nie rezygnuj z produktów zawierających skrobię

Produkty takie jak pieczywo, makaron czy ryż zapewniają energię i wprowadzają do Twojej diety błonnik, witaminy i składniki mineralne. Aby czerpać z nich jak największy pożytek, staraj się wybierać ich pełnoziarniste odmiany.

Spróbuj roślin strączkowych i ryb

Postaraj się zastąpić tłuste mięso fasolą, innymi roślinami strączkowymi czy soczewicą. Zdziwisz się, jak są smaczne. Dobrą alternatywą są także ryby i chude mięso (np. drób).

Słodycze jedz z umiarem

Wszyscy uwielbiamy słodycze, ale staraj się wybierać inne słodkie możliwości, takie jak owoce czy niskokaloryczne napoje. Słodycze pozostaw na specjalne okazje!

Co jeść, by obniżyć cholesterol

Produkty Flora pro.activ

Co to jest Flora pro.activ?

Flora pro.activ to produkty do smarowania pieczywa. Zawierają sterole roślinne, które skutecznie redukują poziom „złego” cholesterolu LDL. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej.

Ile Flory pro.activ trzeba zjeść, aby skutecznie obniżyć poziom cholesterolu?

Korzystne jest spożywanie od 1,5 do 3 g steroli dziennie czyli 3-4 kromek pieczywa posmarowanych 30 g Flory pro.activ, co dostarczy Ci 2,25 g steroli.

O ile mogę obniżyć poziom cholesterolu stosując Florę pro.activ?

7-10%

Jak szybko zobaczę pozytywne efekty działania Flory pro.activ?

Już po 2-3 tygodniach.

Czym różni się Flora pro.activ od innych produktów z fitosterolami dostępnych na rynku?

Oba warianty Flory pro.activ mają najwyższą zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wśród wszystkich produktów z fitosterolami na rynku. Te niezbędne kwasy tłuszczowe stanowią około 50% tłuszczu w produkcie.

Jak stosować Florę pro.activ?

Wypróbuj ją tak, jak lubisz – na kanapkach bądź ciepłych ziemniaczkach lub gotowanych warzywach.