



Przewodnik Przetwarzania Wysoki Cholesterol

21-Dniowa Dieta Hashimoto

Witamy w kolejnym kluczowym module Twojego 21-dniowego planu!

Czy wiesz, że podwyższony cholesterol (zwłaszcza ten "zły" – LDL) to jeden z najczęstszych skutków ubocznych spowolnionej pracy tarczycy? Kiedy tarczyca nie pracuje optymalnie, Twój organizm ma trudności z prawidłowym metabolizowaniem tłuszczów.

Ten 21-dniowy plan jest naturalnie przeciwzapalny i pomoże Twojej wątrobie odzyskać równowagę. Aby jednak skutecznie i bezpiecznie obniżyć cholesterol, musimy wprowadzić kilka konkretnych zasad dotyczących tłuszczów w Twojej diecie.



Czego NIE możesz jeść

Kluczem do obniżenia cholesterolu nie jest unikanie wszystkich tłuszczów, ale wyeliminowanie tych, które zatykają tętnice i nasilają stan zapalny. Podczas programu całkowicie zrezygnuj z:

Tradycyjnego smalcu i słoniny:

Polski smalec, skwarki oraz słonina to czyste tłuszcze nasycone, które błyskawicznie podnoszą poziom złego cholesterolu.

Tłustych mięs:

Karkówka, boczek, tłuste żeberetka, golonka oraz kiełbasy wieprzowe.

Nadmiaru oleju kokosowego:

Choć olej kokosowy jest często polecany w dietach alternatywnych, zawiera bardzo dużo tłuszczów nasyconych. Jeśli walczysz z cholesterolem, znacznie lepiej jest ograniczyć go na rzecz płynnych olejów roślinnych.

Zasmażek:

Tradycyjna polska zasmażka (mąka smażona na tłuszczu, często smalcu lub maśle), używana do zagęszczania zup i sosów, musi zniknąć z Twojego menu.

NAJGORSZY WRÓG: TŁUSZCZE TRANS

Twarde margaryny kostkowe, kupne ciastka, herbatniki, krakersy i produkty typu fast food (frytki, gotowe dania). **Zawsze czytaj etykiety** i bezwzględnie unikaj produktów zawierających "częściowo utwardzone oleje roślinne" (częściowo utwardzone tłuszcze roślinne).



Wyzwanie dla Polaków: Zmiana nawyków tłuszczowych

Polska kuchnia kocha wieprzowinę i masło.
Pamiętaj jednak, że podczas tych 21 dni Twoim
celem jest **"odciążenie" układu krążenia.**

**Tłuszcze zwierzęce zastąpimy tłuszczami
roślinnymi, które działają jak balsam dla
Twoich naczyń krwionośnych.**



Czym to zastąpić?

Oto jak w prosty sposób zamienić prozapalne tłuszcze na te, które odżywią Twoją tarczycę i obniżą cholesterol:

Składnik podnoszący cholesterol	Idealny Zamiennik (Obniżający cholesterol i przyjazny tarczycy)
Smalec, Słonina, Twarda margaryna	Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia (do sałatek i delikatnego podgrzewania) oraz olej z awokado. To bogactwo kwasów jednonienasyconych, które obniżają LDL!
Tłusta wieprzowina (Karkówka, boczek)	Chude mięso: pierś z kurczaka lub indyka bez skóry. Jeśli nie masz alergii na ryby, jedz łososia lub makrelę – bogate w Omega-3.
Zasmażka do zup i sosów	Aby zagęścić zupę lub sos, użyj zblendowanych gotowanych warzyw (np. cukinii, kalafiora, marchewki). Zupa będzie kremowa, pyszna i całkowicie pozbawiona złego tłuszczu!
Słodkie wypieki sklepowe (Tłuszcze trans)	Domowe desery na bazie nasion chia, bezglutenowych płatków owsianych i świeżych owoców jagodowych (borówki, maliny).



Złota rada: Błonnik rozpuszczalny – Twoja "miotła" na cholesterol!

Najlepszą i najsmaczniejszą metodą na walkę z wysokim cholesterolem jest jedzenie odpowiedniej ilości błonnika rozpuszczalnego w wodzie. Działa on w jelitach jak gąbka, która wiąże cholesterol z pożywienia i wydalą go z organizmu, zanim trafi do krwiobiegu!

Twoje nowe superfoods: Włącz do codziennego menu mielone siemię lniane (siemię lniane - dodawaj do sałatek lub koktajli), nasiona chia, bezglutenowe płatki owsiane, jabłka (jedz ze skórką!), gruszki oraz owoce jagodowe. Te produkty to najlepsi przyjaciele Twojego serca i tarczycy w tej 21-dniowej podróży!

