**Мазнините**

Главен виновник за повишаване нивото на "лошия" холестерол са мазнините. Съдържат се предимно в месата и млечните продукти. Затова намалете консумацията на говеждо, телешко, агнешко и свинско както и  птичата мас, маслото, сметаната и прясното мляко (ако не е обезмаслено). В допълнение: при покупка на готови храни, четете етикетите им - там трябва да са указани съставките им; в ресторанта разучавайте внимателно менюто. Някои ресторанти и закусвални вече правят опити да предлагат храни с ограничено количество мазнини, но ако имате съмнения, не се колебайте да попитате как е приготвено дадено ястие. Ако проявяваме повече взискателност, и ресторантите ще почнат да се съобразяват с нашите желания. Според Американската асоциация. по сърдечна

дейност дневната дажба мазнини трябва да бъде около 10% от общия обем калории.

**Правила за диетично и здравословно хранене**

Вместо да ограничавате дневната консумация на храна, вместо да броите калориите, ограничете количеството на мазнините, така че да не надминават 200 грама в денонощие. Не се отказвайте изцяло от тях, защото при недостиг най-напред ще пострадат кожата, косата и ноктите ви. Ще ги последват другите системи на организма. Внимавайте с растителните мазнини, на които пише, че са "леки" или "без холестерол". Истината не е точно такава: те действително не съдържат холестерол, защото са произведени от растения, а растенията не съдържат холестерол, обаче във всяка супена лъжица растителна мазнина се съдържа 14 грама мазнина (колкото една супена лъжица). Макаронените и готовите оризови смеси ще саботират всяка замислена диета, защото са пълни с мазнини и сол. Кроасаните са изключително опасни. Жертвайте един кроасан. Стиснете го в ръка и погледнете дланта си: ще останете смаяни колко мазнина е останало по нея. Пуканките са пълни с мазнини, калории и сол. Соленките също са пълни с мазнини , независимо че имат изключително ниска питателност. Сушените плодове имат своите предимства, но обикновено са богати на калории. Колбасите са също измамни. Съдържанието на мазнини в тях е високо. Избягвайте и карантия -

бъбреци, мозък, дроб и пр. - съдържат много холестерол.

Готовите морски салати често са претъпкани с майонеза. Млечните продукти крият мазнини. Знаем, че ни е нужен калций и именно те ни го доставят, но вместо пълномаслено мляко, например, пийте обезмаслено, вместо сладолед яжте обезмаслено замразено кисело мляко. Плодовите сокове са удобство и с добри вкусови качества, но не издържат на конкуренцията на натуралните плодове. А и съдържат много захар. Консервираните храни могат да ви подведат, затова внимателно четете етикетите. За предпочитане е да консумирате пресни продукти. Една лъжица майонеза съдържа 75 калории и е богата на мазнини. Напоследък бисквитите предизвикват спорове, понеже на пазара се появиха обезмаслени. Но запомнете, че макар и без мазнини, те съдържат калории. Заложете на целулозните храни и бобовите растения. Забравете налудничавите митове, че въглехидратите не са полезни от тях не се пълнее, а освен това са питателни.

**Хляб и диетично хранене**

Хлябът е един от най-големите дарове на природата.Използва се от различни цивилизации векове наред. Не от хляба се пълнее, а от онова, което ядем заедно с него. Пълнозърнестият хляб има страхотен вкус. Не избягвайте и черния. Морските храни са великолепни, но ако се налага да понижавате нивото на холестерол в организма си, избягвайте омарите, скаридите и сепията.

Пуешко и пилешко се препоръчват, но разбира се, предпочитайте бялото им месо. Нетлъстите меса трябва да са ваша цел. Старайте се да ядете плодове и зеленчуци пет пъти на ден. Те са богати на витамини. Тези, които съдържат много витамин С предпазват от рак и по-магат да се абсорбира желязото от храните. За предпочитане са броколите, чушките, цитрусовите плодове, ягодите, кивито и доматите. Карфиолът и зелето също са полезни.