

# כולסטרול ועודף משקל על כף המאזניים

□ אומגה 3 "950"

חומצות שומן מסוג אומגה 3 חיוניות לטיפול ומניעת מחלות לב וכלי דם, איזון רמות הכולסטרול והטריגליצרידים ולשמירה על קרומי התאים בגוף. אומגה 3 "950" הנו תוסף התזונה היחיד המכיל 950 מ"ג של חומצות שומן רב בלתי רוויות טהורות מסוג אומגה 3. כמוסה אחת שוות ערך למנת דג סלמון (אלתית). חומצות השומן של סולגאר נקיות ממתכות כבדות, דיאוקסין PCB's וחומרים מסוכנים אחרים.

**הנחיות:** 1-2 כמוסות ביום, עם הארוחה.

□ סיבי קליפת פסיליום

Psyllium Husks 500 mg

סיבים תזונתיים תורמים לתחושת מלאות ושובע בזכות יכולתם לספוח נוזלים וכתוצאה מכך גדל נפחם בקיבה. תכונה זו של הסיבים מסייעת להפחתה במשקל. הסיבים התזונתיים שבפסיליום מכילים גליקוזידים ומוקילג' (חומר ג'לטיני המכיל חומצות אמיניות ופוליסכרידים) ושלושה סיבים- צלולוזה, המיצלולוזה וליגנין. סיבים אלה מסייעים בהסדרת פעילות מעיים.

**הנחיות:** 2 כמוסות, שלוש פעמים ביום.

□ כרום פיקולינאט 200 מק"ג

Chromium Picolinate 200 mcg

כרום הוא מינרל המסייע בוויסות ההפרשה והניצול של אינסולין והסוכר בגוף ועוזר בכך למנוע תחושת רעב ותשוקה למתוק ולפחמימות. כרום אף מגביר בניית שרירים ומשפר שריפת שומן.

**הנחיות:** 1-2 כמוסות ביום, עם הארוחה.

□ Nutri-Nano™ CoQ-10 3.1x

קו אנזים Q10 התפרסם בעיקר בזכות השפעתו על חיזוק הלב ומניעת נזק לשריר הלב. תרופות קונבנציונאליות ממשפחת הסטטינים לטיפול בכולסטרול, מפחיתות את רמת הקו אנזים Q10 בגוף ב-40% בממוצע. Nutri-Nano™ CoQ-10 מסדרת מוצרי הפלטינום של סולגאר, הראה זמינות ביולוגית גבוהה וספיגה מהירה וטובה יותר לעומת מוצרי Q-10 המסורתיים.

**הנחיות:** 1-2 כמוסות ביום, עם הארוחה.

## הכולסטרול הנו מולקולה שומנית הנוחצה לתהליכי חיים!

הכולסטרול כשלעצמו איננו מזיק. למעשה, הכולסטרול הוא אחד מבין החומרים הרבים הנוצרים על ידי הגוף ומשמשים לבריאותנו. עם זאת, כאשר יש עודף של כולסטרול בגוף, הכולסטרול מסוג LDL עובר חמצון ע"י רדיקלים חופשיים, שוקע בדפנות כלי הדם ומעורר שרשרת תהליכים הרסניים, שמביאה בסופו של דבר להצרות כלי הדם. לעומתו, הכולסטרול המכונה HDL פועל בצורה הפוכה ומונע נזקים באמצעות הרחקת עודפי כולסטרול ממחזור הדם ובכך מסייע להקטנת הסיכון לשקיעתו בדפנות כלי הדם. אולם, כאשר הגוף מייצר יותר כולסטרול ממה שה-HDL מסוגל לסלק, נותר כולסטרול עודף בזרם הדם.

### ערכי כולסטרול מומלצים:

המרכיב בדם	רמתה התקינה (במ"ג ל-100 סמ"ק דם)
כולסטרול כללי	לא יותר מ-200
LDL	160-30 (מומלץ מתחת ל-100)
HDL	80-35 (מומלץ מעל ל-40)

יחס בין כולסטרול כללי לרמת HDL: פחות מ-3.7

היחס בין LDL/HDL: פחות מ-3

ככל שהיחס LDL/HDL בדם והיחס בין כולסטרול כללי לרמת HDL הינו גבוה יותר, גובר הסיכון לתחלואת לב וכלי דם.

### דרכי טיפול:

#### שינויים תזונתיים

• הפחתה בכמות השומן הכללי • קיצוץ בשומנים רוויים המצויים בחמאה, חלב מלא, שמנת, גלידות, גבינות, בשר בקר, שמן דקלים ושמן קוקוס • המרת שומן רווי בשומן בלתי רווי המצוי בשמן זית, שמן קנולה, זרעי חמניות, דגי ים צפוניים, שמן סויה, שמן תירס, שמן חמניות • הפחתה בצריכת כולסטרול מעולם החי • העלאה בצריכת סיבים תזונתיים כגון: פסיליום, שיבולת שועל • אורז מלא • העלאה בצריכת ירקות ופירות בשלל צבעים.

#### פעילות גופנית

פעילות גופנית סדירה תורמת לשיפור פרופיל שומני הדם, מסייעת לאיזון לחץ הדם ורמות הסוכר ולהפחתה ושמירה על משקל גוף תקין.

#### השלמות תזונתיות לטיפול ומניעה:

□ פוליקוסנול 20 מ"ג Policosanol  
לפרטים ראה בעמוד השני.

□ גוגול ליפיד GUGUL-LIPID

קומפלקס ייעודי המכיל ויטמינים, צמחי מרפא ורכיבי תזונה המעניקים מענה טבעי ורחב טווח לטיפול בכולסטרול ובטריגליצרידים, ללא תופעות לוואי.

מסייע להורדת רמה גבוהה של LDL וטריגליצרידים, העלאת רמה נמוכה של HDL, להורדת רמות גבוהות של CRP (סמן ניבוי דלקתי למחלות לב וכלי דם) לאיזון רמת הליפיד פראוקסידז (סמן לעקה חמצונית) ולמניעת התפתחות טרשת עורקים ונזק חמצוני למערכת הלב וכלי הדם.

**הנחיות:** 1-3 טבליות ביום, עם הארוחה.

עודף משקל הינו גורם סיכון לתחלואה ותמותה ממחלת לב כלילית ומוגדר היום על ידי ארגון הבריאות העולמי כמגיפה של שנות ה-2000. השמנה ועודף משקל מהווים גורמי סיכון משמעותיים למספר מחלות, ביניהן: סוכרת, מחלות לב, לחץ דם גבוה ושבץ מוחי, וכן מספר סוגים של סרטן.

השמנת- יתר קשורה לערכים נמוכים של כולסטרול HDL ובעליית LDL והסיכון למחלות לב וכלי דם עולה בעיקר בהשמנה תוך בטנית עמוקה ( הצטברות של תאי שומן החבוים עמוק בתוך חלל הבטן).

אנשים הסובלים מעודף משקל נוטים ללקות יותר באוטם שריר הלב ושבץ מוחי גם אם אינם בעלי גורמי סיכון נוספים, מאחר ועודף המשקל יוצר עומס על הלב ועלול לגרום להתעבות שריר הלב.

רמות כולסטרול גבוהות והשפעתן על כלי הדם מהוות את אחת הסיבות העיקריות להתפתחות טרשת עורקים ומחלות לב וכלי דם.

מלבד עודף משקל ורמות כולסטרול גבוהות, ישנם מספר גורמי סיכון נוספים המשפיעים על הסיכוי לפתח מחלות לב וביניהם: טריגליצרידים גבוהים, עישון, לחץ דם גבוה, סוכרת, גיל, חוסר פעילות גופנית והיסטוריה משפחתית. ככל שגורמי הסיכון רבים יותר, כך גדלים הסיכויים לפתח מחלת לב. יחד עם זאת מחקרים מראים כי רמות גבוהות של כולסטרול הן המסוכנות ביותר ללב מכל גורמי הסיכון הנ"ל.

### מהו כולסטרול?

כולסטרול הוא חומר שומני המצוי בזרם הדם ובכל תאי הגוף וייצורו מתבצע בעיקר בכבד. הכולסטרול נישא בדם בצורת חלקיקי ליפופרוטאינים המורכבים משומנים ומחלבונים ייחודיים.

#### כמות הכולסטרול בגוף נקבעת על-פי שלושה מרכיבים:

- מידת היצור האנדוגני (ממוצא פנימי) - המקור העיקרי לכולסטרול.
- כמות הכולסטרול המגיעה מן המזון ומידת ספיגתו.
- מידת הפרשתו של הכולסטרול מהגוף.

ב- 85% מהמקרים, הגורם לעודף כולסטרול בדם הוא חוסר איזון בסינתזה שלו בכבד, כך שדיאטה דלת כולסטרול תסייע רק ל- 15% מהחולים להפחית את רמתו בדם.

### למה משמש הכולסטרול?

- חיוני לבניית קרומי התא וגמישותה • חומר מוצא לבניית הורמונים סטרואידים • אבן בניין בייצור ויטמין D • אבן בניין ביצור מלחי המרה בכבד • מרכיב חיוני במעטפה השומנית של תאי העצב.

### מבדילים בין שני סוגי כולסטרול:

- LDL (Low Density Lipoprotein) - מוביל כולסטרול מהכבד אל שאר רקמות הגוף, מוכר ככולסטרול ה"רע".
- HDL (High Density Lipoprotein) - מוביל כולסטרול מדפנות כלי הדם אל הכבד, מוכר ככולסטרול ה"טוב".

LDL נחשב מסוכן, אך LDL מחומצן מסוכן עוד יותר ומגדיל את ההסתברות להתפתחות של טרשת עורקים.