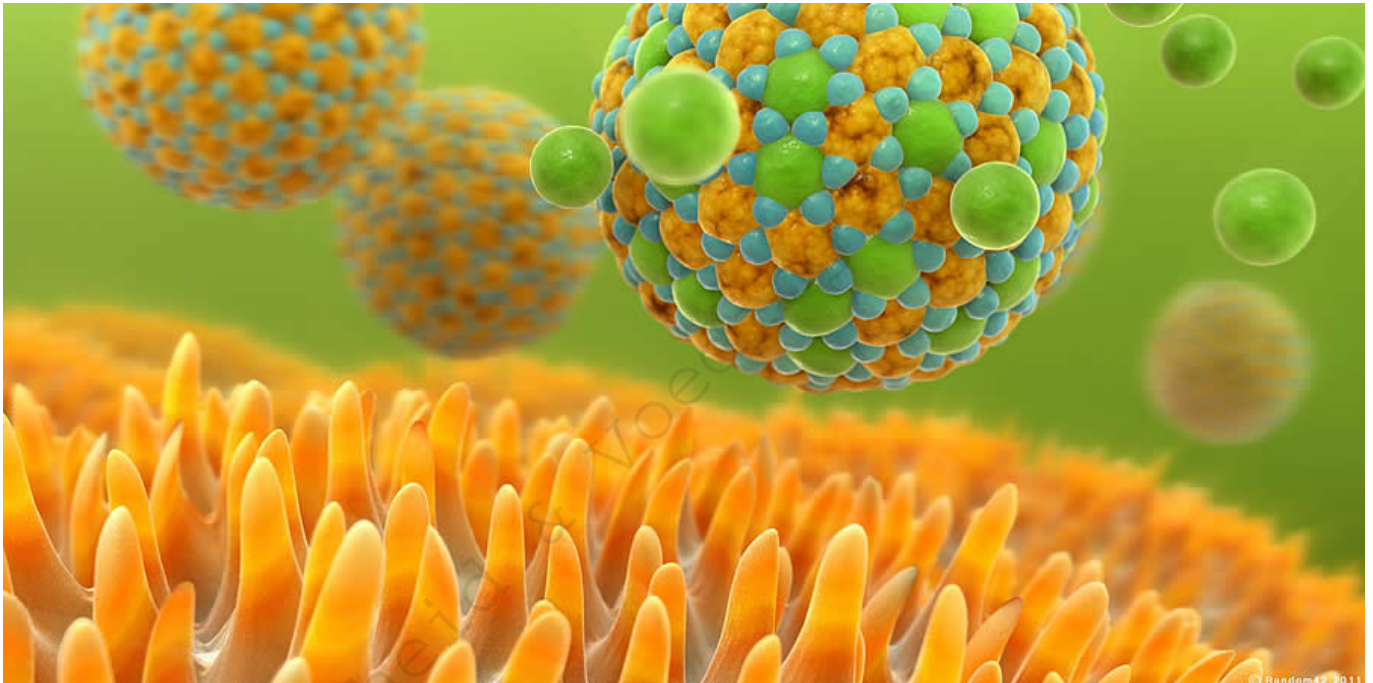


Verzadigde vetten en cholesterol geen schadelijk effect bloedvaten en hart.



De kans op hart- en vaatziekten wordt verkleind door een gezonde voeding. Maar ook gezond leven zoals niet roken, een gezond gewicht en voldoende beweging. Gezonde voeding wil onder meer zeggen, veel minder suiker en ook minder koolhydraten en juist meer eiwitten en vetten.

De natuurlijke onbewerkte vetten houden ons gezond of deze nu verzadigd of onverzadigd zijn. Medisch onderzoek heeft aangetoond dat de consumptie van cholesterol geen impact heeft op het cholesterolgehalte in het bloed of op eventuele hartziekten. Daarnaast is er nooit link aangetoond tussen de consumptie van verzadigd vet en hart- en vaatziekten. (1)

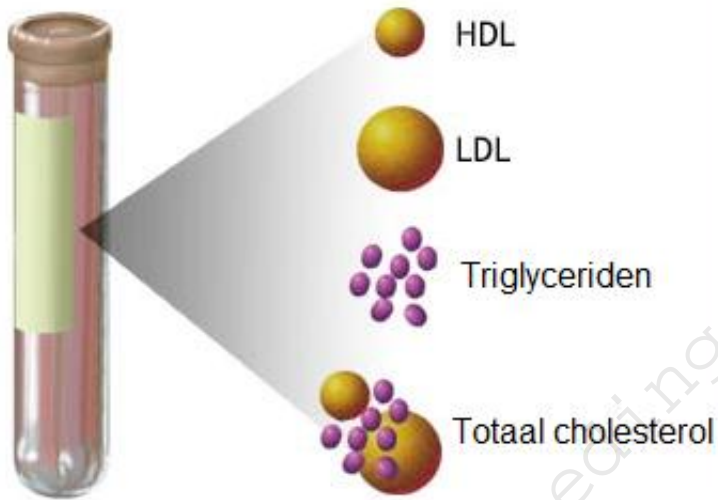
Wel is het zo dat [transvetten](#) in bijvoorbeeld margarine negatieve gezondheidseffecten hebben.

Wat is cholesterol?

Bij een cholesterolmeting wordt het totaal cholesterolgehalte gemeten. Het totaal cholesterol is een optelling van LDL plus HDL plus triglyceriden.

De lever kan zelf cholesterol aanmaken en daardoor de hoeveelheid in het bloed reguleren, ook als je te veel binnenkrijgt. Ook is het zo dat het lichaam helemaal niet veel cholesterol opneemt.

Lipiden worden gemeten door middel van ontleding van een bloedmonster



-
-
-
-
-
-
-
-
-

Gezondheid & Voeding

Het ongezonde LDL cholesterol

Als de waarden van LDL cholesterol te hoog zijn kan dat leiden tot schadelijk effect in bloedvaten, hart en diabetes type 2. LDL cholesterol hecht zich aan beschadigde bloedvaten en daardoor zullen deze sneller verstopt raken.

Het gezonde HDL cholesterolgehalte

Hoe hoger de waarde van HDL cholesterol hoe beter. HDL cholesterol is de schoonmaker van de bloedbaan, deze ruimt het ongezonde LDL cholesterol op.

Triglyceridengehalte

Triglyceriden behoren tot de lipiden, oftewel vetten in ons lichaam, deze moeten ook zo laag mogelijk zijn. (3)

Cholesterol natuurlijk verlagen

Een natuurlijke manier om het cholesterol in je bloed te verlagen zijn zaden en noten. Met name sesamzaad, zonnebloempitten en pompoenzaad hebben de stof fytosterinen in zich en die verlaagd het cholesterolgehalte in ons bloed.

Ook haver heeft een verlagende werking van cholesterolgehalte in ons bloed. Dat komt door de stof bètaglucan. Deze stof wordt ook aangetroffen in lijnzaad en vlozaad. Tot slot is het belangrijk om uien en knoflook te eten. (2)

Conclusie



-
-
-
-
-
-
-
-

We worden eigenlijk al 30 jaar misleid dat cholesterol en verzadigde vetten slecht voor je zijn en dat is niet waar. Zou dit een verzinsel zijn van de [farmaceutische industrie](#) om misschien meer medicijnen te verkopen?!

Verzadigde vetten zijn juist gezond en nu is er juist een hele hype van vetvrij eten ontstaan. En juist deze vetvrije producten zijn het meest ongezond van allemaal omdat ze daar meer suiker in stoppen. Terwijl niet de vetten maar **suiker is de grote boosdoener**.

Gelukkig wordt het bewustzijn onder de mensen steeds groter en laten ze zich steeds minder voor de gek houden. Voelen is belangrijker dan weten, voel wat goed voor je is, probeer dingen uit.

Je kunt zelf heel veel doen om je hart en bloedvaten gezond en vitaal te houden door de juiste voeding en gezond te leven en misschien heb je dan minder of helemaal geen medicijnen meer nodig.

[Afbeelding](#)

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding