

# MASTI

Holesterol može da se unese u organizam hranom, a može i telo samo da ga stvara. Unosi se namirnicama životinjskog porekla, kao što su: meso, riba, jaja...



Holesterol se penosi kroz organizam u krvnim sudovima, u kojima se vremenom taloži i stvara tzv. "zakrečenja".

Visokim holesterolom u krvi javljaju se rizici od srčanog udara. Čak trećinu svih kardiovaskularnih oboljenja uzrokovao je visok nivo holesterola.

Vodite računa o količini masti u vašoj krvi. Preventiranjem ćete značajno smanjiti rizik od nastanka kardiovaskularnih oboljenja.