



Warszawa, 24 lutego 2012 r.

Zadbaj o serce, zanim samo się o to upomni!

Olej rzepakowy w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych

Pomimo rosnącej świadomości społecznej oraz licznych akcji informacyjno–edukacyjnych, prowadzonych przez środowiska lekarskie i farmaceutyczne, choroby serca wciąż niechlubnie przodują w polskich statystykach dotyczących przyczyn zgonów. Jak wielu dolegliwościom, tak i tym krążeniowym można wcześniej zapobiec dzięki odpowiedniej profilaktyce i regularnym badaniom.

Choroby układu krążenia są w Polsce nie tylko jedną z najczęściej występujących dolegliwości, ale – co niezwykle istotne – stanowią w naszym kraju główną przyczynę zgonów. Wyniki Ogólnopolskiego Badania Rozpowszechnienia Czynników Ryzyka Chorób Układu Krążenia (NATPOL 2011), przeprowadzonego w 2011 roku, wykazały, że ponad połowa dorosłych Polaków (dokładnie 61 proc.) ma zbyt wysoki poziom cholesterolu we krwi. Za zbyt wysoki i wymagający leczenia lekarze uważają stan przekraczający 190 mg/dl. Wymaga on radykalnej zmiany stylu życia, diety, a często także zastosowania farmakologii.

Nie tylko cholesterol stanowi zagrożenie dla naszego układu krążenia. Lekarze powszechnie uważają, że oprócz niego głównymi czynnikami rozwoju chorób sercowo-naczyniowych są nasycone kwasy tłuszczowe. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności zaleca, aby spożywać ich jak najmniej. Pod tą opinią podpisuje się również prof. Artur Mamcarz, doświadczony i ceniony w Polsce kardiolog, zajmujący się między innymi problematyką żywienia w profilaktyce chorób układu krążenia. *„W zapobieganiu chorobom układu krążenia niezwykle istotna jest dobrze dobrana dieta, bogata w*



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego





produkty o niskiej zawartości cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych. Powinniśmy zwracać uwagę na to, jakie tłuszcze stosujemy do smażenia, pieczenia czy sałatek i wybierać te najbardziej dla nas korzystne z punktu widzenia profilaktyki cholesterolowej. Takim olejem jest olej rzepakowy, który ma bardzo korzystny skład kwasów tłuszczowych” – dodaje profesor Mamcarz.

W porównaniu z innymi tłuszczami, olej rzepakowy zawiera najmniej nasyconych kwasów tłuszczowych, które są niekorzystne dla naszego serca. Co więcej – jest on bogatym źródłem kwasów ALA (kwas Omega-3) i LA (kwas Omega-6) oraz steroli roślinnych, które pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi. Warto podkreślić, że kwas ALA (linolenowy kwas z rodziny Omega -3) jest deficytowy w naszej diecie, toteż można go uzupełnić w bardzo prosty sposób, stosując olej rzepakowy. Zaledwie 2 jego łyżki dziennie pokryją zapotrzebowanie organizmu na kwas ALA. Ponadto olej rzepakowy charakteryzuje się optymalną proporcją kwasów Omega -6 do Omega -3 (2:1), co sprawia, że można go uznać za tłuszcz prozdrowotny.

Warto więc wprowadzić olej rzepakowy na stałe do naszej kuchni i zadbać o swoje serce, zanim samo się o to upomni!

Biuro prasowe kampanii „Pokochaj olej rzepakowy”

Ewa Pater

Marketing & Communications Consultants

tel. 608 368 166

biuroprasowe@pokochajolejrzepakowy.pl



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego

