DAMAR SERTLİĞİ

Kandaki yağların miktarı artınca damar sertliği meydana gelir. Bu da tansiyonun yükselmesine sebep olur. Kolesterolün düşürülmesi için rejim yapmak lâzımdır. Kolesterolsüz gıdalar yemeli, aşağıdaki gıdaları yememelidir;
1 Sakatatlar. (Beyin, böbrek, dil, karaciğer, dalak, yürek)
2 Kaymak, krema, çikolata, hazır soslar.
3 Katı yağlar. O Yağda kızartmalar. (Et, sebze, hamur)
4 Yağlı etler, salam, sosis, sucuk, pastırma.
5 Yağlı beyaz peynir, krem peynir.
6 Fazla et, süt, yoğurt.

© lezzetler.com tarif no:15339 • adı:DAMAR SERTLİĞİ • gönderen:hülagü • indirme tarihi:27.04.2024 - 11:22