



Već smo [odavno pisali o tome](#) , ali evo još novih saznanja u vezi bajki o kolesterolu.

05.02.2011 10:21 CST

Chris Kresser

The Healthy Skeptic

Još uvijek mislite da su zasićene masnoće loše za vaše zdravlje? Još uvijek mislite da konzumacija jaja podiže kolesterol? Još uvijek mislite da visok kolesterol uzrokuje srčane bolesti?

Ako odgovorite sa da na bilo koje od gore navedenih pitanja, onda zaista trebate pogledati ovdje navedene video uratke. (Ali hej, možete naučiti nešto novo čak i ako odgovorite sa „ne.“)

U ovoj prezentaciji ja:

- Razotkrivam neistinu o mitu da zasićene masnoće i kolesterol uzrokuju srčane bolesti.
- Objašnjavam zašto LDL i totalna količina kolesterola nisu korisni markeri za srčane bolesti.
- Predstavljam tri markera koji su korisni markeri za otkrivanje srčanih bolesti.
- Pokazujem kako dijeta sa malo masnoća i visokim ugljikohidratima potpomaže – prije nego sprječava – srčane bolesti.
- Pokazuje vam kako konzumacija zasićenih masnoća i kolesterola može pomoći u prevenciji od srčanog napada.
- Govori vam kako možete napraviti test koji će vam preciznije predvidjeti vaš rizik od srčane bolesti.

[{youtube}xoMNxfvRw00{/youtube}](#)

[{youtube}T\\_21RJOqJs4{/youtube}](#)

Napomena: Ne preporučamo konzumaciju mliječnih proizvoda (kazeina) iz istog razloga zbog kojega ne preporučamo ni gluten. Obadvoje su opoidi koji mogu izazvati promjene ponašanja i zdravstvene probleme.

Za više informacija pogledajte: [The Addictive Opioids in Wheat and Dairy Foods](#) .

Članak prenesen sa: <http://www.matrixworld-loviste.com/kolesterolokzasrce.htm>

Originalni uradak možete pregledati [ovdje](#) .



Ovdje može biti Vaša reklama