

Scrumbia de Dunăre vă scapă de colesterol

Cei care suferă de pe urma colesterolului mărit au la îndemână o soluție...delicioasă! E vorba de scrumbia de Dunăre (ALOSA PONTICA), a cărei carne are capacitatea de a reduce nivelul colesterolului rău (LDL) din sângele uman. Secretul acestui pește constă în schimbarea metabolismului său din momentul intrării în Dunăre (trecerea de la apa sărată la apa dulce) pentru reproducere și până la revenirea sa în Marea Neagră. Același proces se poate petrece și în

diminuarea greutateii corporale cu 13% și reducerea trigliceridelor cu 48,17% în medie. Concluzia experților a fost că scrumbia de Dunăre reprezintă hrana ideală în alimentația pacienților obezi, cu dislipidemie, cu modificări produse de ateroscleroză coronariană și periferică, hipercolesterolemie și diabet. Mai mult, dincolo de gustul său savuros, carnea acestui pește reprezintă un aliment complex, lipsit de efecte secundare și capabil să îmbunătățească funcțiile inimii, pre-

are o valoare a colesterolului ridicată cu mult față de limitele normale. 65% dintre români mor din pricina bolilor cardiovasculare, majoritatea ca rezultat al excesului de colesterol. Același colesterol este responsabil și pentru ateroscleroze, litiaze biliare, obezitate etc. Nu este necesară decât o cură de 20 de zile cu alimentul dietetic minune și riscul apariției afecțiunilor enumerate scade dramatic. Alimentul se numește Colesterol Stop și se prezintă ca o con-



organismul uman, prin consumarea miraculosului pește. Raportul Institutului de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice "N. Paulescu", care a efectuat sub îndrumarea directă a prof. dr. C. Ionescu Târgoviște un studiu aprofundat pe subiecți cu diverse boli, în special supraponderali și cu diabet tip B, a indicat, după 20 de zile, scăderea în medie cu 17% a colesterolului rău și creșterea de aproape două ori a celui bun (HDL),

venind infarctul miocardic și accidentele vasculare. De asemenea, scrumbia asigură organismului uman tot necesarul de proteine, grăsimi și substanțe minerale de care are nevoie. ALOSA PONTICA este cel mai gras pește din lume, la nivelul său de mărime, dar grăsimea lui, formată din acizi grași polinesaturați, face ca vasele de sânge umane să fie curățate aproape integral de depunerile de colesterol de pe pereți. 30% din populația României

servă de pește... cu capacități terapeutice. Conserva de 200 de grame conține 832 de calorii și elimină senzația de foame. Se pot consuma una sau două conserve pe zi, dar în cadrul testelor făcute la Institut subiecții au mâncat doar una pe zi, jumătate dimineața iar cealaltă jumătate după amiaza. Peștele se poate consuma ca atare, direct din conservă, uleiul putându-se folosi la salate.