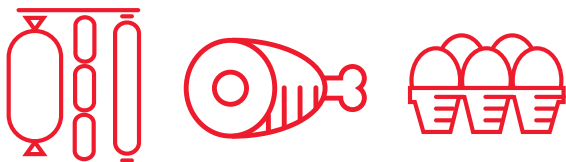
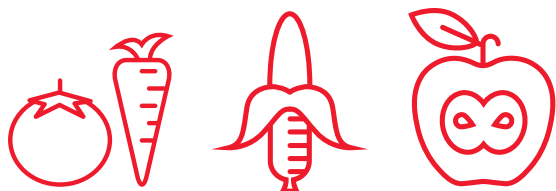


LIIKUMINE JA KOLESTEROOL

- + Kolesterol on inimese elutegevuseks vajalik aine – ilma kolesteroolita ei suudaks rakud talitleda. Organismis olev kolesterool on pärit peamiselt kahest allikast: 70% sellest sünteesitakse kehaomaselt (peamiselt maksas) ja 30% saadakse toidust.
- + Põhiliselt leidub kolesterooli loomset päritolu toiduainetes – rasvases lihas ja vorstitoodetes, võis, kanamunades (eriti munakollases).

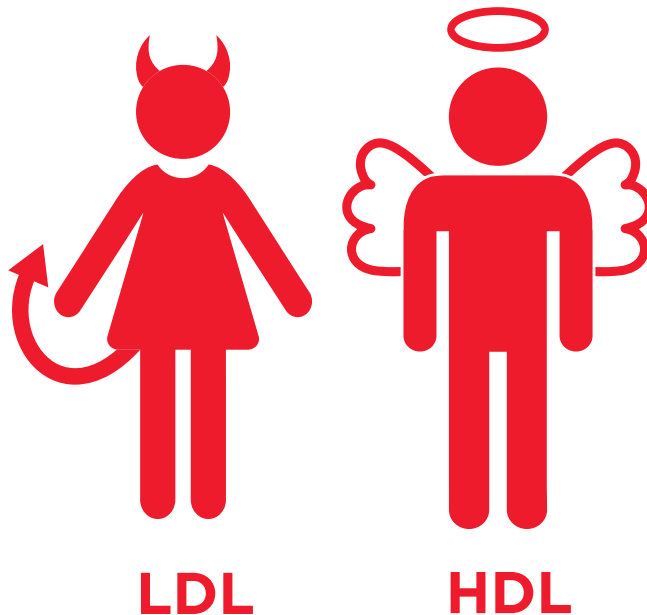


- + Vere kolesteroolitaset aitab normis hoida piisav kiudainete saamine – söö piisavalt teraviljatooteid ning puu- ja köögivilju.



Kolesterool jaguneb kaheks: nn **hea kolesterool** ehk **HDL-kolesterool** ja nn **halb kolesterool** ehk **LDL-kolesterool**.

Liigne LDL-kolesterooli sisaldus veres põhjustab kolesterooli kleepumise veresoonte seintele. Seetõttu on ta peamine ateroskleroosi ehk **veresoonte lupjumise põhjus** ning selle kõrget taset veres peetakse südame- ja veresoonehaiguste oluliseks riskifaktoriks.



- + Normaalne kolesteroolitase on alla 5 millimooli liitris (mmol/l). Risk südame-veresoonehaigustesse haigestumiseks tõuseb oluliselt, kui vere kolesteroolisisaldus on üle 6 mmol/l.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

- + Kolesteroolitaset aitab kontrolli all hoida ka **füüsiline aktiivsus**. Liikumine suurendab kolesterooli- ja valgupartiklite (lipoproteiinide) mahtu, kaitstes sellega artereid lupjumise eest.
- + Liikumine **vähendab LDL-kolesterooli** taset veres. See aitab LDL-kolesterooli aktiivsemalt vereringest maksa eemaldada.
- + Liikumisega kaasneb oluline **HDL-kolesterooli taseme kõrgenemine** vereplasmas. See kaitseb veresooni.
- + Regulaarse liikumisega on võimalik langetada LDL-kolesterooli taset 10-15% ja tõsta HDL-kolesterooli taset 20%.
- + Positiivseteks muutusteks vererasvades **piisab 30-minutisest regulaarsest liikumisest** päevas. Intensiivsem regulaarne aeroobne treening annab veelgi paremaid tulemusi.

