



<b>Jedlo PROTI CHOLESTEROLU: Nebolí, no zabíja najviac Slovákov, takto s ním zatočte!</b> . . . . .	2
Online, pluska.sk, 7. 1. 2024, 15:06	
<b>Jedlo PROTI CHOLESTEROLU: Nebolí, no zabíja najviac Slovákov, takto s ním zatočte!</b> . . . . .	3
Online, pluska.sk, 7. 1. 2024, 15:06	
<b>Spektrum 24</b> . . . . .	4
Televízia, Spektrum 24, 8. 1. 2024, 4:19	



## Jedlo PROTI CHOLESTEROLU: Nebolí, no zabíja najviac Slovákov, takto s ním zatočte! [🔗](#)

📅 7. 1. 2024, 15:06, Zdroj: [dobrejedlo.pluska.sk](https://dobrejedlo.pluska.sk) [🔗](#), Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Autor: Katarína Brunovská, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 273 490 GRP: 6,08 OTS: 0,06 AVE: 1998 EUR

Pýtali sme sa odborníčky na zdravú výživu Nikolu Kozelkovú.

Nutričná terapeutka Nikola Kozelková z Centra pre liečbu obezity LF **UPJŠ** v Košiciach.

Zdroj: Archív N.K.

Odporúčate po sviatkoch nejakú očistnú kúru?

V rámci zdravého stravovania je dôležité to, ako sa človek stravuje počas celého roka a nie počas sviatočných dní. Žiadnu očistnú kúru ani detox po nich neodporúčam. Zdravý organizmus má totiž detoxikačné schopnosti vďaka pečeni, obličkám, koži a pľúcam. Ak máme tieto orgány funkčné, telo si nepotrebné látky vylúči samo a to úplne zadarmo.

Ktorá potravina je váš absolútny favorit medzi jedlami proti zlému cholesterolu?

Sú to jednoznačne potraviny s vysokým obsahom vlákniny. Odporúčam preto denne konzumovať sezónne ovocie, zeleninu a celozrnné potraviny a zároveň dbať na dostatočný príjem tekutín a pohyb. Pri nákupe a potom pri varení dávajte pozor, aby boli v jedle obsiahnuté všetky potrebné živiny – sacharidy (60 %), tuky (25 %), bielkoviny (15 %), vláknina (30 g/deň) a esenciálne látky.

Ktoré jedlá najviac účinkujú proti vysokému cholesterolu? Čítajte viac TU [>>>](#)

Autor: Katarína Brunovská



## Jedlo PROTI CHOLESTEROLU: Nebolí, no zabíja najviac Slovákov, takto s ním zatočte! [🔗](#)

📅 7. 1. 2024, 15:06, Zdroj: [dobrejedo.pluska.sk](https://dobrejedo.pluska.sk) [🔗](#), Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Autor: Katarína Brunovská, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ  
Dosah: 273 490 GRP: 6,08 OTS: 0,06 AVE: 1998 EUR

Slovensko sa dlhodobo zaraďuje medzi krajiny, v ktorej sú najčastejšou príčinou úmrtí ľudí ochorenia kardiovaskulárneho systému. „Vo väčšine prípadov je však vysoký cholesterol ‚tichý‘ stav. Mnoho ľudí si ani neuvedomuje, že ho má,“ varuje nutričná terapeutka Nikola Kozelková. Takto ho dáte do laty!

Mnoho ľudí si ani neuvedomuje, že ho má. "Až kým sa nevyvinú vážne komplikácie, ako je srdcový infarkt alebo mozgová príhoda, " varuje nutričná terapeutka Nikola Kozelková z Centra pre liečbu obezity LF **UPJŠ** v Košiciach.

Preto absolvujte preventívky a do svojho jedálneho lístka zaraďte jej top favoritov, ktoré dajú cholesterol do laty. Nájdete ich v našej GALÉRII na konci článku.

A teraz si uvarte proticholesterolovú polievku podľa odborníčky.

Polievka proti cholesterolu

4 PORCIE, PRÍPRAVA 10 MINÚT, VARENIE 30 MINÚT

Polievka proti cholesterolu podľa receptu odborníčky Nikoly Kozelkovej.

Zdroj: Shutterstock

Potrebuje:

4 zemiaky

4 kusy koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler)

1,5 hlávky cesnaku (plus na potretie)

1 bobkový list

soľ, čierne korenie

maslo, olivový olej

1 bagetka na podávanie

POSTUP:

V hrnci rozpustíte maslo, pridajte nakrájané zemiaky aj zeleninu a smažte asi 5 minút. Potom pridajte celé strúčiky cesnaku, bobkový list, soľ, korenie. Zalejte vriacou vodou a varte asi 20 minút, kým zelenina nezmäkne.

Vyberte bobkový list a polievku rozmixujte. Podávajme ju s kúskami bagety, opečenej na troche olivového oleja a potretej cesnakom.

Článok s tipmi odborníčky pokračuje na ďalšej strane >>>

Autor: Katarína Brunovská



## Spektrum 24 [↗](#)

📺 8. 1. 2024, 4:19, Relácia: **Spektrum 24**, Stanica: **JOJ 24**, Vydavateľ: **Slovenská produkčná, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

[strojový prepis] ...Sme na pôde centra simulátorovej a virtuálnej medicíny **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, lekárskej fakulty a sprevádzať. Bude Jakub iananošík dobrý deň, ďakujem, že sme mohli sem prísť. Rovno sa vás pýtam na tohto neboráka, čo tu leží. On sa volá Hull. Áno, tento model, konkrétne sa volá Hull, slúži na taký si prvý kontakt s pacientom....