27 Ιουνίου 2014

Προστατέψτε την καρδιά σας και μετά την κλιμακτήριο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ποιες τροφές κάνουν καλό

Από πολύ παλιά ήταν γνωστό ότι οι γυναίκες στην αναπαραγωγική ηλικία έχουν, χάρη στα οιστρογόνα τους, πολύ χαμηλότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν καρδιοπάθεια σε σχέση με τους άνδρες αντίστοιχης ηλικίας.

Η προστατευτική αυτή δράση των οιστρογόνων χάνεται κατά την εγκατάσταση της εμμηνόπαυσης, με αποτέλεσμα ο κίνδυνος να εξισώνεται σύντομα με αυτόν των ανδρών.

Επιπλέον, η εμμηνόπαυση μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της χοληστερίνης, διαταραχή στο μεταβολισμό της γλυκόζης, αύξηση της αρτηριακής πίεσης, του σωματικού βάρους και ειδικά του κοιλιακού λίπους, που θεωρείται και το πιο επιβλαβές.

Γι’ αυτό οι γυναίκες θα πρέπει μετά την αρχή της εμμηνόπαυσης να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή και σε όλους αυτούς τους παράγοντες και πρωτίστως να φροντίζουν τη διατροφή τους. Να επιλέγουν τρόφιμα που θα τις βοηθούν να κρατάνε χαμηλά τα λιπίδια και τη χοληστερίνη τους και να αποφεύγουν εκείνα που δρουν επιβαρυντικά.

Ας δούμε όμως ποια είναι αυτά:

Μειώστε την πρόσληψη λιπαρών (κακών κορεσμένων λιπαρών) από:

– Λιπαρά κρέατα (αρνί, κατσίκι, χοιρινό, μοσχάρι)

– Παχιά Αλλαντικά (π.χ. μπέικον, σαλάμι αέρος)

– Γαλακτοκομικά προϊόντα με πολλά λιπαρά

– Λιπαρά τυριά (κίτρινα σκληρά τυριά, φέτα)

– Βούτυρο, σως, μαγιονέζες, κρέμες γάλακτος.

– Γλυκά (σοκολάτα, σαντιγί, κρέμα γάλακτος)

– Σφολιάτες (τυρόπιτες, ζαμπονοτυρόπιτες)

– Φαγητό εκτός σπιτιού

Ελέγξτε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε χοληστερίνη

– Συκώτι και εντόσθια

– Θαλασσινά (γαρίδες …)

– Αυγά

Αυξήστε

– Φρούτα

– Λαχανικά

– Προϊόντα ολικής αλέσεως (ψωμί, παξιμάδι, ζυμαρικά, δημητριακά)

– Δημητριακά όπως η βρώμη και το κριθάρι

– Ξηρούς καρπούς (φιστίκια Αιγίνης, πασατέμπος, ηλιόσπορος)

– Όσπρια

– Σουσάμι – ταχίνι

– Ελαιόλαδο

– Άπαχα τυριά (άπαχο ανθότυρο, κατίκι Δομοκού, τυριά τύπου cottage)

– Προϊόντα που μειώνουν τη χοληστερίνη

– Ψάρια, ιδιαιτέρως λιπαρά

– Κοτόπουλο, πουλερικά

Μαγειρέψτε πιο υγιεινά

1. Αφαιρείτε την πέτσα

2. Καθαρίζετε λίγο το κρέας, αφαιρείτε το ορατό λίπος

3. Για το μαγείρεμα επιλέγετε κυρίως ψήσιμο στον ατμό, στο grill, βράσιμο.

Πηγή: ikypros.com