

## Μικρές διατροφικές αλλαγές που μπορεί να αλλάξουν τη ζωή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αντικαταστήστε το κρέας με ψάρι, το βούτυρο με φυτικά έλαια, τα πλήρη με άπαχα γαλακτοκομικά, και προστατέψτε την καρδιά σας.

Σε μια πρόσφατη μελέτη που ολοκληρώθηκε στο πανεπιστήμιο της ανατολικής Φιλανδίας και δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό της Αμερικανικής Καρδιολογικής εταιρείας, φαίνεται ότι η κατανάλωση πολυακόρεστων λιπαρών οξέων μπορεί να μειώσει το κίνδυνο στεφανιαίας νόσου.

Πλούσιες πηγές πολυακόρεστων λιπαρών οξέων είναι το ψάρι, οι ξηροί καρποί και τα φυτικά έλαια. Σε προηγούμενες έρευνες έχει βρεθεί ότι ο κίνδυνος των καρδιαγγειακών νοσημάτων μπορεί να μειωθεί όταν τα κορεσμένα λιπαρά οξέα στη διατροφή μας (που παίρνουμε από ζωικά τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας, τα πλήρη γαλακτοκομικά, το βούτυρο κ.α.) αντικατασταθούν από καλύτερης ποιότητας λιπαρά, όπως τα πολυακόρεστα.

Στην έρευνα αξιολογήθηκαν 1981 άνδρες ηλικίας 42 έως 60 ετών. Κατά τη διάρκεια μιας παρακολούθησης 21,4 χρόνων 565 άνδρες διαγνώστηκαν με στεφανιαία νόσο και από αυτούς οι 183 εμφάνισαν καρδιακό επεισόδιο με αποτέλεσμα το θάνατο. Η παρούσα μελέτη έδειξε ότι ο κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων μπορεί να μειωθεί σημαντικά με την αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών από πολυακόρεστα.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)