

Τέσσερα τρόφιμα που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε τα επίπεδα λιπιδίων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα γνωρίζετε πως η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση της υπερλιπιδαιμίας.

Τις περισσότερες φορές, οι διατροφικές συστάσεις για τη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων επικεντρώνονται στα τρόφιμα που θα πρέπει να αποφεύγονται ή να καταναλώνονται σε περιορισμένη ποσότητα, με το μεγαλύτερο βάρος να πέφτει στο λίπος της διατροφής, του οποίου η συνολική πρόσληψη αλλά και η σύσταση συνδέεται στενά με την υπερλιπιδαιμία και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα, των οποίων η κατανάλωση μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ. Παρακάτω θα βρείτε 4 από αυτά:

Βρώμη: Η βρώμη είναι πλούσια σε β-γλυκάνες, μια κατηγορία φυτικών ινών που ασκούν υποχοληστερολαιμική δράση. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η ημερήσια πρόσληψη 3 γραμμαρίων β-γλυκανών μπορούν να ελαττώσουν τα επίπεδα

ολικής και «κακής» χοληστερόλης κατά περίπου 5-10%. Ενδεικτικά, μια μερίδα (40 γραμμάρια) νιφάδες βρώμης περιέχει περίπου 1,5 γραμμάρια β-γλυκανών.

Λιπαρά ψάρια: Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, η σαρδέλα, ο γαύρος, η γόπα, το σκουμπρί, η πέστροφα και ο τόνος έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Η αυξημένη πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων, μπορεί να συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων τριγλυκεριδίων, ενώ φαίνεται ότι ασκεί γενικότερα προστατευτική δράση ενάντια στον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Ελαιόλαδο: Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία ασκούν θετική επίδραση στα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, ειδικότερα όταν καταναλώνονται σε αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών. Επιπλέον, οι πολυφαινόλες που περιέχονται στο ελαιόλαδο εμποδίζουν την οξείδωση της «κακής» χοληστερόλης και την εναπόθεσή της στα τοιχώματα των αγγείων. Βέβαια, λόγω της υψηλής ενεργειακής του πυκνότητας, το ελαιόλαδο θα πρέπει να καταναλώνεται «με μέτρο», αντικαθιστώντας άλλα προστιθέμενα λίπη, όπως το βούτυρο, οι διάφορες μαργαρίνες ή τα σπορέλαια.

Καρύδια: Είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, που μπορεί να συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης. Ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν πως η συστηματική κατανάλωση καρυδιών σχετίζεται με βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ, ιδιαίτερα σε άτομα με υπερχοληστερολαιμία. Ωστόσο, όπως και στην περίπτωση του ελαιόλαδου, τα καρύδια, πέρα από την ευεργετική τους δράση είναι πλούσια και σε θερμίδες. Συνεπώς, προτείνεται να καταναλώνονται σε περιορισμένη ποσότητα και σε αντικατάσταση τροφίμων που αποτελούν πηγές άλλων λιπαρών οξέων.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτης neadiatrofis.gr