

Δείτε πώς η νηστεία επηρεάζει τη χοληστερίνη



H

νηστεία αποτελεί μια περίοδο όπου στην πραγματικότητα οι πηγές χοληστερίνης και λιπαρών στη διατροφή μας σχεδόν εκμηδενίζονται.

Και για να γίνουμε πιο συγκεκριμένοι, κατά τη νηστεία δεν τρώμε κρέας και αλλαντικά, τυριά και γλυκά που περιέχουν βούτυρο και κρέμες γάλακτος κ.α.

Αντίθετα καταναλώνονται τρόφιμα που μας δίνουν καλής ποιότητας μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, που συμβάλουν στη μείωση της ολικής και στην αύξηση της καλής χοληστερόλης.

Τέτοια είναι το ελαιόλαδο και τα λοιπά σπορέλαια, μαργαρίνες (αντί για βούτυρο), οι ξηροί καρποί όπως τα καρύδια και το σουσάμι. Παράλληλα, η αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, λαδερών, ξηρών καρπών και προϊόντων ολικής αλέσεως, παρέχει στον οργανισμό αυξημένο ποσό φυτικών ινών, με σημαντική υποχοληστερολαιμική δράση.

Τέλος, όπως παραπάνω αναφέρθηκε το βούτυρο δίνει τη θέση του σε φυτικές τροφές όπως το ελαιόλαδο και οι μαργαρίνες. Υπάρχουν μάλιστα λειτουργικές μαργαρίνες, που είναι νηστίσιμες, και μας προμηθεύουν σημαντικά συστατικά με δράση κατά της χοληστερόλης όπως οι φυτικές στανόλες.

Αν λοιπόν θέλετε να ρίξετε τη χοληστερίνη σας, δεν έχετε παρά ... να νηστέψετε.

Και για μετά τη νηστεία, ακολουθείστε τις διατροφικές της διδαχές, εμπλουτισμένες με κοτόπουλο και πουλερικά, άφθονο ψάρι και χαμηλά σε λιπαρά τυριά.

Πηγή: neadiatrofis.gr