13 Μαρτίου 2015

Χοληστερίνη: Οι 5 οικογένειες τροφών που την μειώνουν

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Όπως είναι γνωστό, η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο κατά πόσον θα καταφέρει ένα άτομο να κρατήσει τα επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα του εντός των επιθυμητών για την ηλικία του ορίων.

Υπάρχουν ορισμένες τροφές, οι οποίες θα σας βοηθήσουν προς αυτόν το σκοπό.

Δείτε ποιες είναι αυτές:

Πλιγούρι βρώμης, πίτουρο βρώμης και τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες

Το πλιγούρι περιέχει διαλυτές φυτικές ίνες, οι οποίες μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη (λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας – LDL). Οι διαλυτές φυτικές ίνες βρίσκονται επίσης σε τροφές όπως τα φασόλια, τα μήλα, τα αχλάδια, τα δαμάσκηνα και το κριθάρι. Οι διαλυτές φυτικές ίνες μπορούν να μειώσουν την απορρόφηση της χοληστερόλης στο αίμα σας.

Ψάρια και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα

Η κατανάλωση λιπαρών ψαριών είναι καλή για την καρδιά, λόγω των υψηλών επιπέδων των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων που περιέχουν, τα οποία μπορεί να μειώσουν την αρτηριακή πίεση και τον κίνδυνο ανάπτυξης θρόμβων στο αίμα σας. Σε άτομα που έχουν ήδη υποστεί καρδιακή προσβολή, τα ιχθυέλαια -ή ωμέγα-3 λιπαρά οξέα- μειώνουν τον κίνδυνο αιφνίδιου θανάτου.

Η American Heart Association συνιστά την κατανάλωση τουλάχιστον δύο μερίδων ψαριού την εβδομάδα. Τα υψηλότερα επίπεδα ω-3 λιπαρών οξέων θα τα βρείτε:

-Στο σκουμπρί

-Στην πέστροφα λίμνης

-Στην ρέγγα

-Στις σαρδέλες

-Στον τόνο

-Στον σολομό

-Στην ιππόγλωσσα

Καρύδια, αμύγδαλα και άλλοι ξηροί καρποί

Αυτές οι τροφές μπορούν να μειώσουν την κακή χοληστερόλη του αίματος. Είναι πλούσιες σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και σας βοηθούν να κρατήσετε τα αιμοφόρα αγγεία σας υγιή. Μια χούφτα (περίπου 42,5 γραμμάρια) ξηρών καρπών την ημέρα (αμύγδαλα, φουντούκια, φιστίκια, καρύδια, κουκουνάρια και καρύδια) μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Απλά βεβαιωθείτε ότι οι ξηροί καρποί που τρώτε δεν είναι αλατισμένοι ή επικαλυμμένοι με ζάχαρη.

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο περιέχει ένα ισχυρό μείγμα αντιοξειδωτικών που μπορούν να μειώσουν την «κακή» (LDL) χοληστερόλη, αλλά ταυτόχρονα αφήνουν την «καλή» (HDL) χοληστερόλη σας ανέπαφη. Δοκιμάστε να χρησιμοποιείτε περίπου 2 κουταλιές της σούπας (23 γραμμάρια) ελαιολάδου ημερησίως αντί άλλων λιπαρών ουσιών στη διατροφή σας.

Τροφές με πρόσθετες φυτοστερόλες ή στανόλες

Πολλές τροφές είναι εμπλουτισμένες με φυτικές στερόλες ή στανόλες (ουσίες που βρίσκονται στα φυτά) που βοηθούν στην μειωμένη απορρόφηση της χοληστερόλης. Η μαργαρίνη, ο χυμός πορτοκαλιού και ορισμένα είδη γιαουρτιού με πρόσθετες φυτικές στερόλες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της LDL χοληστερόλης κατά περισσότερο από 10%.

Πηγή:onmed.gr