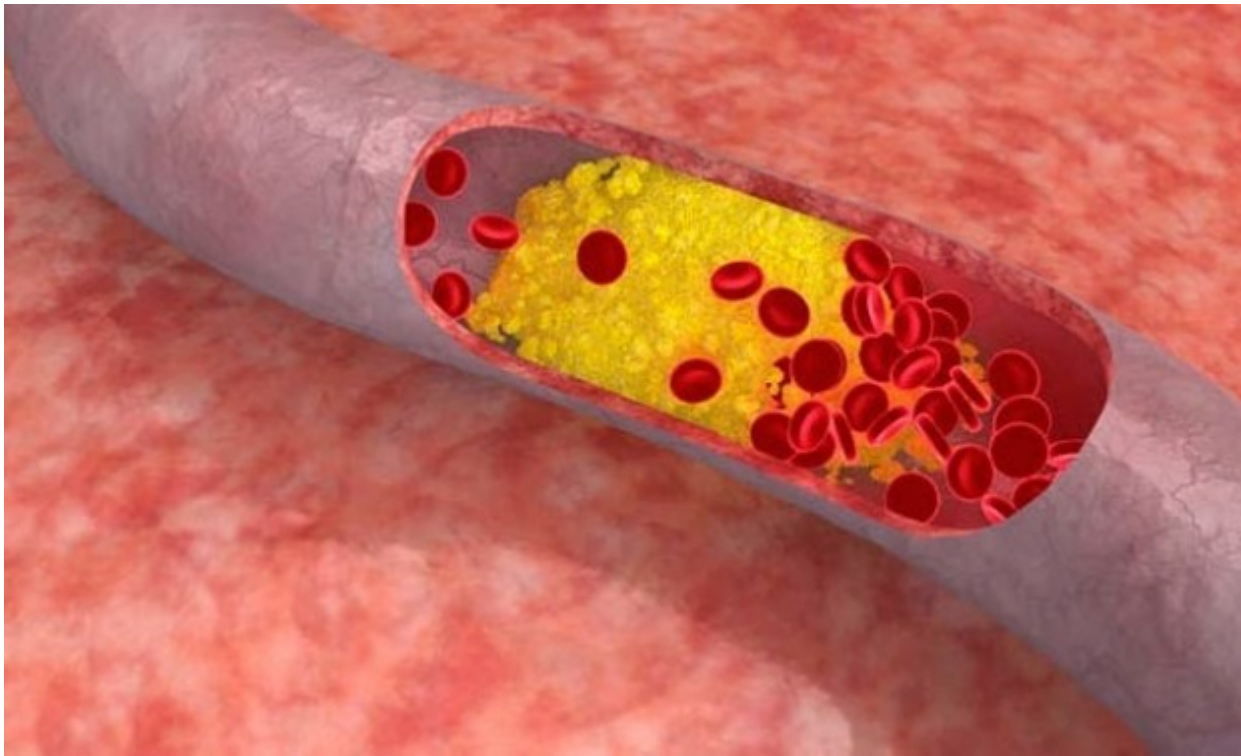


Διατροφικές συμβουλές για τη μείωση των



Τα

αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων καταλαμβάνουν σημαντική θέση στην «οικογένεια» των παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Ταυτόχρονα, αποτελούν ένα δείκτη που μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά μέσα από αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής του ατόμου. Μάλιστα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως οι αλλαγές αυτές είναι δυνατόν να μειώσουν τα επίπεδα τριγλυκεριδίων κατά 20-50%.

Ας δούμε λοιπόν τις σημαντικότερες από αυτές:

Περιορισμός της κατανάλωσης αλκοόλ. Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, φροντίστε να μην υπερβαίνετε το 1 ποτό ανά ημέρα, εάν είστε γυναίκα, ή τα 2 ποτά ανά ημέρα, εάν είστε άνδρας.

Μείωση της πρόσληψης απλών υδατανθράκων: Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, μελιού, μαρμελάδων, τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε αυτά (όπως γλυκά κουλουράκια, κρουασάν, κέικ, σοκολάτες, παγωτά) και ροφημάτων που είναι πλούσια σε ζάχαρη (αναψυκτικά, χυμοί φρούτων εμπορίου με προσθήκη ζάχαρης, νέκταρ, φρουτοποτά, milkshake). Παράλληλα, προτιμήστε δημητριακά και προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης (ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά πρωινού,

μακαρόνια, ρύζι) έναντι των αντίστοιχων επεξεργασμένων.

Αντικατάσταση κορεσμένων λιπαρών από μονοακόρεστα: Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο ως κύριο προστιθέμενο λίπος στο φαγητό και αποφύγετε το βούτυρο και τις σκληρές μαργαρίνες. Επιπλέον, επιλέξτε κρέας, τυριά και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, ώστε να περιορίσετε τη συνολική πρόσληψη κορεσμένου λίπους.

Απώλεια βάρους σε περίπτωση υπέρβαρου ή παχυσαρκίας: Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως απώλεια βάρους της τάξης του 5-10% μπορεί να μειώσει τις τιμές τριγλυκεριδίων κατά 20%. Επομένως, εάν έχετε υπερβάλλον σωματικό βάρος, ακολουθήστε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο με ήπιο θερμιδικό περιορισμό και στόχο απώλεια βάρους της τάξης του 0,5-1 κιλό ανά εβδομάδα.

Τέλος, θα πρέπει να αναφερθεί πως πέραν των τροποποιήσεων στη διαιτητική πρόσληψη, ιδιαίτερα σημαντικός είναι και ο ρόλος της άσκησης. Η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των επιπέδων τριγλυκεριδίων, ειδικότερα όταν συνδυάζεται με περιορισμό της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Συνεπώς, στοχεύστε σε άσκηση μέτριας έντασης για τουλάχιστον 30 λεπτά, καθημερινά ή τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

Πηγή: neadiatrofis.gr