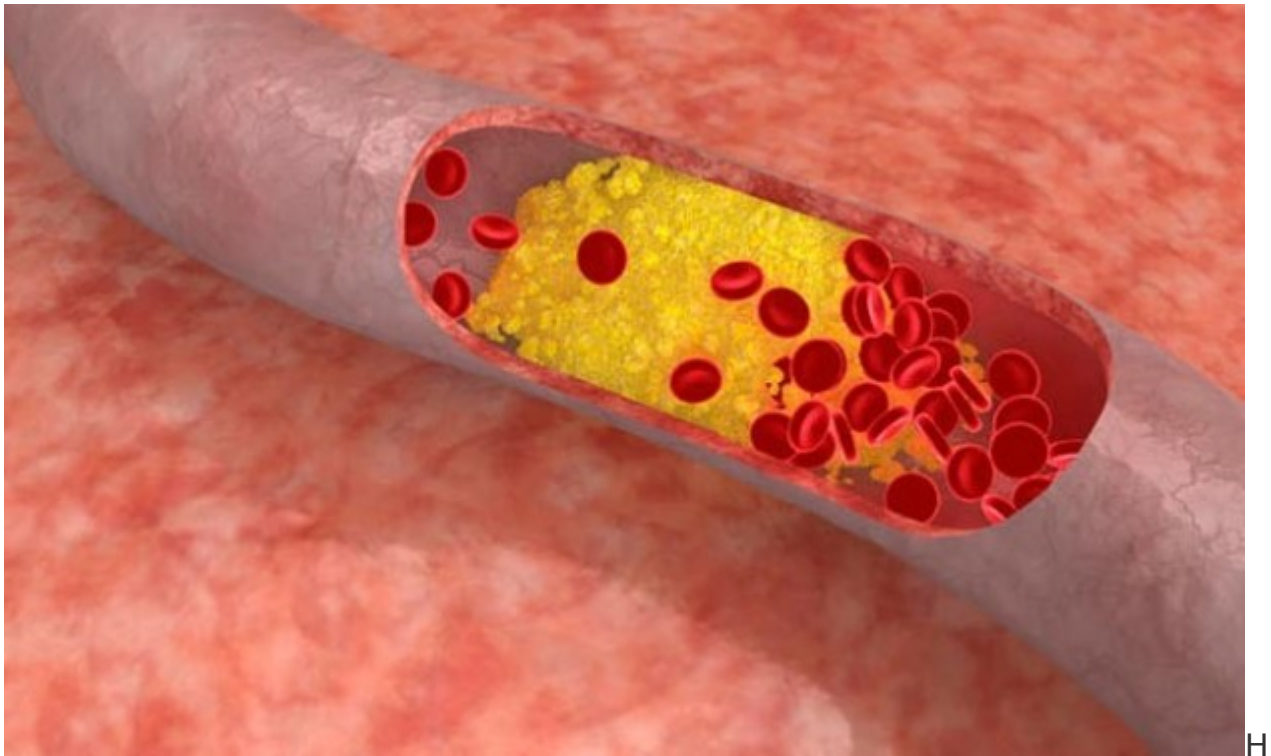


Μειώστε τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια



αντιμετώπιση της υπερλιπιδαιμίας απαιτεί συγκεκριμένους διατροφικούς χειρισμούς.

Αν θέλετε να μειώσετε τη χοληστερίνη σας, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να μειώσετε την πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών.

Στην πράξη αυτό σημαίνει ότι πρέπει να περιορίσετε τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος όπως κόκκινα κρέατα (αρνί, χοιρινό, μοσχάρι), αλλαντικά (ιδιαίτερως πιο λιπαρά όπως το πλήρες ζαμπόν, το μπέικον, το σαλάμι αέρος), παχιά τυριά (ιδιαίτερως κίτρινα), βούτυρο, γαλακτοκομικά προϊόντα πλήρη λιπαρών και γλυκά με πολλά λιπαρά και κρέμες γάλακτος με πλήρη λιπαρά.

Μειώστε επίσης την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε χοληστερίνη.

Ειδικότερα θα πρέπει να αποφεύγονται γαλακτοκομικά προϊόντα με πολλά λιπαρά και να προτιμάτε αυτά με τα χαμηλά λιπαρά τα οποία έχουν τη μισή σχεδόν ποσότητα χοληστερίνης από τα πλήρη. Παράλληλα θα πρέπει να μειωθεί η κατανάλωση σε κόκκινο κρέας, ενώ καλό είναι να ελέγχεται η κατανάλωση αυγών και θαλασσινών, όπως, μαλάκια και οστρακοειδή, γαρίδες, αστακός, καραβίδες, καλαμαράκια, μύδια, σουπιές.

Αντί όλων αυτών τρώτε δύο με τρεις φορές την εβδομάδα κοτόπουλο και ψάρι, δύο με τρεις φορές όσπρια και λαδερά. Έχετε πάντα μία σαλάτα στο γεύμα σας. Τρώτε τουλάχιστον δύο φρούτα ημερησίως και ως σνακ επιλέγετε ανάλατους ξηρούς καρπούς, όπως τα καρύδια. Βάλτε στη διατροφή σας τροφές που είναι πλούσιες σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (όπως ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς και λιπαρά ψάρια, ακόμη και κατεψυγμένα). Προσπαθήστε επίσης να ασκείστε για τουλάχιστον 30 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Το γεγονός αυτό μαζί με την αυξημένη κατανάλωση λιπαρών ψαριών (όπως ο σολομός, η σαρδέλα, το σκουμπρί κ.α.) θα βοηθήσουν να ανεβάσετε και λίγο την καλή HDL χοληστερίνη σας.

Τέλος, όσον αφορά τα υψηλά τριγλυκερίδια σίγουρα η μείωση της πρόσληψης λιπαρών και ιδιαιτέρως κορεσμένων, μπορεί να βοηθήσει. Ωστόσο, πολλές φορές βασική αιτία ανόδου των τριγλυκεριδίων στη διατροφή σας, μπορεί να αποτελούν οι πολλοί υδατάνθρακες και ιδιαιτέρως οι λεγόμενοι απλοί. Ζάχαρη, μέλι, γλυκά, αναψυκτικά, αλλά και δευτερευόντως ψωμί, ρύζι, παξιμάδι, μακαρόνια, πατάτες, ζάχαρη, αλλά και το αλκοόλ μπορεί να ανεβάζουν τα τριγλυκερίδιά σας, για αυτό μειώστε τα όσο μπορείτε.

Πηγή: neadiatrofis.gr