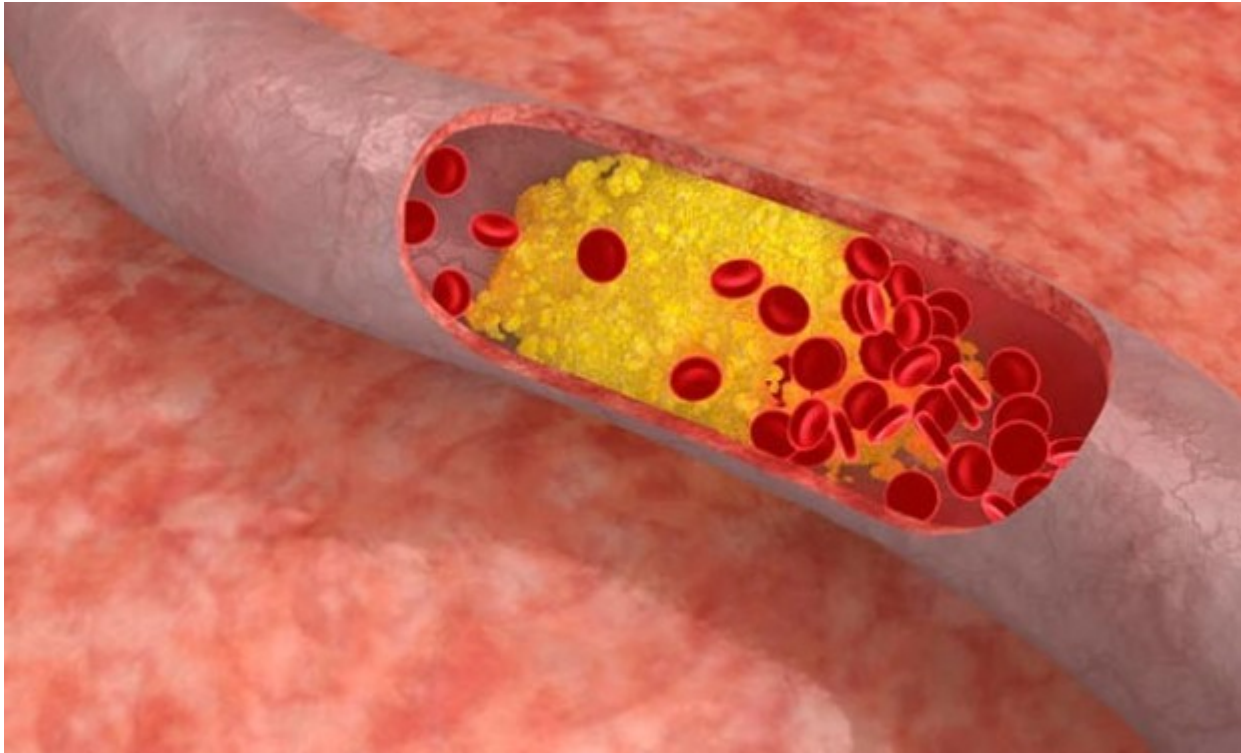


Πώς θα ρίξω τριγλυκερίδια και χοληστερίνη;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένας αναλυτικός οδηγός με όλες εκείνες τις τροφές που μας βοηθούν στη μάχη κατά της χοληστερίνης αλλά και των τριγλυκεριδίων.

Γράφει: Δημοσθενόπουλος Χαρίλαος, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Χοληστερίνη: Οι ισχύουσες συστάσεις για τη συνολική χοληστερίνη είναι < 200 mg

HDL: Για τη λεγόμενη «καλή» χοληστερίνη (HDL) πάνω από 35 mg για τους άντρες και >45 mg για τις γυναίκες (αφού αυτή προστατεύει τα αγγεία από τη αρτηριοσκλήρυνση) και

LDL: Για τη λεγόμενη «κακή» χοληστερίνη (LDL) η τιμή πρέπει να είναι κάτω από 180 mg. Αυτή μαζεύεται στις αρτηρίες και οδηγεί στη δημιουργία πλάκας (αν και το επίπεδο γίνεται όλο και χαμηλότερο ανάλογα με τον παράγοντα κινδύνου π.χ. κάτω από 160 mg/dl για παράγοντα κινδύνου 0 ή 1 (κάπνισμα, υπέρταση, οικογενειακό ιστορικό) ή κάτω από 100 mg/dl για διαβητικούς)

Τριγλυκερίδια: Τα τριγλυκερίδια πρέπει να είναι < 150 mg% (αυτά αυξάνουν σε παχύσαρκα άτομα, με την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ και απλών υδατανθράκων, και σε περιπτώσεις σακχαρώδη διαβήτη).

Ποιες τροφές ανεβάζουν τη χοληστερίνη;

Οι τροφές που συμβάλουν στην αύξηση των τιμών των λιπιδίων στο αίμα μας είναι αυτές που περιέχουν και τροφοδοτούν τον οργανισμό μας με μεγάλες ποσότητες «κακού» λίπους. Με τον όρο κακό λίπος εννοούμε κυρίως το κορεσμένο, που είναι συνήθως ζωικής προέλευσης, και το βρίσκουμε σε τρόφιμα όπως: βούτυρο, μαγιονέζα, ζωικό λίπος, ζωμός κρέατος & παχιές σούπες και εκχυλίσματα κρέατος εντόσθια (νεφρά, συκώτι, μυαλά), κρέμες, λίπος καρύδας, παστά, παγωτά παχιά κρέατα, αλλαντικά, μπέικον & κρόκοι αυγών πλήρες γάλα, ολόπαχα γιαούρτια (λίπος > 2%) & παχιά τυριά, τυριά σε κρέμα γλυκά και σοκολάτα, κακάο και ροφήματα & κρουασάν, αρτοσκευάσματα με αυγά και βούτυρο, τηγανητά τρόφιμα (π.χ. πατάτες, τσιπς).

Ποιες τροφές επιτρέπονται;

Οι τροφές που μπορούμε να καταναλώνουμε είναι όσες περιέχουν καλής ποιότητας λίπη π.χ. μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) ή πολυακόρεστα (ψάρια, ξηροί καρποί) ή φυτικές ίνες (διαλυτές και αδιάλυτες) .

Τέτοια τρόφιμα είναι τα παρακάτω: ψωμί, φρυγανιές, παξιμάδια, ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά ψάρια & κοτόπουλο (στήθος-χωρίς δέρμα), κρέας άπαχο (άλιπο μοσχάρι, άλιπο χοιρινό) ελαιόλαδο και σπορέλαια, αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι) & τυριά με χαμηλά λιπαρά ,άλιπες σούπες (χορτόσουπα, ντοματόσουπα) & όσπρια (φασόλια, ρεβίθια, μπιζέλια, φακές) λαχανικά (αγκινάρες, σπαράγγια, μελιτζάνες, μπρόκολα, λάχανο, καρότα, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, αγγούρι, λεπτά φασολάκια, μαρούλι, μανιτάρια, πιπεριές, σπανάκι, καλαμπόκι, ντομάτες, χόρτα και άλλα)

Ποιες τροφές είναι σημαντικές στον πόλεμο ενάντια στη χοληστερίνη;

- Φρούτα και λαχανικά, λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν
- Βρώμη (μέσα από τροφές όπως κουάκερ, νιφάδες βρώμης πρωινού, παξιμάδια βρώμης) λόγω των διαλυτών ινών που περιέχει

- Λιπαρά ψάρια (λόγω της παρουσίας των ω-3 λιπαρών οξέων που βρέθηκε ότι μειώνουν τη χοληστερίνη)
- Ελαιόλαδο (πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και κυρίως του ελαϊκού οξέος) το οποίο όπως βρέθηκε συγκρινόμενο με τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, μειώνει την ολική και την κακή χοληστερίνη, ενώ δεν επηρεάζει σημαντικά την καλή χοληστερίνη.
- Αλκοόλ και κρασί (η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ και ιδιαίτερα κόκκινου κρασιού, που περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες) αυξάνουν την καλή χοληστερίνη.
- Οι φυτοστερόλες που βρίσκονται σε τρόφιμα αποκλειστικά φυτικά όπως σουσάμι, ηλιόσποροι, φιστίκια, σόγια, αρακάς πίτουρο και αντίστοιχα λάδια, αλλά και κατάλληλα εμπλουτισμένες μαργαρίνες.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΩΝ

Για να μειωθούν τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων πρέπει να προσεχθούν στη δίαιτα σας:

- Το συνολικό λίπος και κυρίως το κορεσμένο (σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης)
- Τους απλούς υδατάνθρακες (π.χ. ζάχαρη)
- Το αλκοόλ

Ποιες είναι οι γενικές συστάσεις για άτομα με υψηλές τιμές χοληστερίνης

- Μειώστε το συνολικό λίπος και κυρίως το κορεσμένο, που είναι ζωικής προέλευσης (π.χ. από τυριά, κρέατα, αβγά και γλυκά).
- Περιορίστε τη συνολική κατανάλωση κρέατος. Ακόμα παράλληλα με την ποσότητα προσέξτε και την ποιότητα τρώγοντας πιο συχνά κοτόπουλο χωρίς δέρμα, άπαχα κομμάτια μοσχαρίσιου και χοιρινού (το οποίο θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μια καλή επιλογή αφού έχει περισσότερο «ορατό» λίπος που μπορεί να αφαιρεθεί πριν τη μαγειρική παρασκευή).
- Μην καταναλώνετε περισσότερο από 25-30% της συνολικής σας θερμιδικής πρόσληψης από λίπος και προτιμήστε το ελαιόλαδο και λιγότερα τα πολυακόρεστα λάδια (σπορέλαια κ.ά)

- Μειώστε την προσλαμβανόμενη χοληστερίνη από τροφές
- Καταναλώστε τρόφιμα με ω-3 λιπαρά οξέα (παχιά ψάρια π.χ. σκουμπρί, σαρδέλα, σολομό, τσιπούρα, γαύρο, τσιπούρα) και εμπλουτισμένα τρόφιμα
- Μαγειρέψτε πιο υγιεινά, με λιγότερο τηγάνισμα και περισσότερο βράσιμο και ψήσιμο και αποφύγετε τις λιπαρές σάλτσες και κάντε δικές σας με βάση το ελαιόλαδο, το λεμόνι και το ξύδι
- Πίνετε αλκοόλ με μέτρο και ανάλογα με τα επίπεδα των λιπιδίων (λιπιδαιμικό προφίλ - χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, LDL, HDL) και ειδικά όταν είναι αυξημένα τα τριγλυκερίδια
- Μειώστε το κάπνισμα και αυξήστε τη σωματική άσκηση και την καθημερινή σας δραστηριότητα, μέσα από απλές έστω ασχολίες όπως το περπάτημα ή το κολύμπι
- Αυξήστε την πρόσληψη φυτικών ινών από λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, βρώμη, όσπρια και μειώστε την κατανάλωση απλών και ραφιναρισμένων υδατανθράκων όπως λευκό ψωμί και δημητριακά, αρτοσκευάσματα κ.ά.
- Αυξήστε την πρόσληψη φυτικών ινών από λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, βρώμη, όσπρια και μειώστε την κατανάλωση απλών και ραφιναρισμένων υδατανθράκων όπως λευκό ψωμί και δημητριακά, αρτοσκευάσματα κ.ά.
- Αποκτήστε το ιδανικό σας βάρος
- Πίνετε αλκοόλ με μέτρο και ανάλογα με τα επίπεδα των λιπιδίων (λιπιδαιμικό προφίλ - χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, LDL, HDL) και ειδικά όταν είναι αυξημένα τα τριγλυκερίδια
- Κάνετε τακτικά και μικρά γεύματα

Πηγή: boro.gr