25 Μαΐου 2016

Πώς μπορείτε να μειώσετε την χοληστερίνη χωρίς φάρμακα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Η υψηλή χοληστερίνη στο αίμα, επίσης γνωστή ως η υπερχοληστερολαιμία, είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για καρδιακή νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο. Τα μη φυσιολογικά επίπεδα της LDL (“κακής”) χοληστερόλης ή της HDL (“καλής”) χοληστερόλης αντιμετωπίζονται με μια δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά, με περισσότερη σωματική άσκηση και με φαρμακευτική αγωγή, όπως οι στατίνες.

Αλλά για να μην φτάσετε στο σημείο να πάρετε φάρμακα, μπορείτε να ελέγξετε την **χοληστερίνη** μέσω της διατροφής.

Δείτε ποιες τροφές πρέπει να αποτελούν τον βασικό κορμό της διατροφής σας, αν θέλετε να μειώσετε την χοληστερίνη στο αίμα σας:

- **Ρύζι και σιτηρά:** Για μια δίαιτα χωρίς χοληστερίνη μπορείτε να βάλετε στο πιάτο σας το ρύζι και τα δημητριακά. Η πλειοψηφία των αμύλων, η οποία περιλαμβάνει τα φασόλια, το ρύζι και το ψωμί, έχουν μικρή έως καθόλου

χοληστερόλη. Συστατικά που προστίθενται κατά την προετοιμασία τους, όπως το βούτυρο ή τρανς λιπαρά μπορεί να περιέχουν λίπη με υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη.

- **Πατάτες:** Οι πατάτες είναι από τα τρόφιμα χωρίς χοληστερόλη. Δώστε προσοχή στο πώς προετοιμάζονται οι πατάτες, καθώς οι περισσότερες τηγανητές πατάτες παρασκευάζονται με φυτικό έλαιο, το οποίο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη, αλλά είναι πλούσιο σε λιπαρά. Γι' αυτό προτιμήστε τις πατάτες φούρνου ή στον ατμό.
- **Μανιτάρια:** Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορούν να παρασκευαστούν τα μανιτάρια. Προτιμήστε τα αφού δεν περιέχουν καθόλου χοληστερίνη.
- **Ψάρια:** Τα ψάρια, όπως ο τόνος και ο σολομός περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση της χοληστερίνης.
- **Σκόρδο και κρεμμύδια:** Το σκόρδο και τα κρεμμύδια ρίχνουν τη χοληστερίνη αφού περιέχουν αντιοξειδωτικά.
- **Ξηροί καρποί:** Οι ξηροί καρποί περιέχουν υγιή μονοακόρεστα λιπαρά και έχουν επίσης μαγνήσιο, βιταμίνη Ε και φυτοχημικά, που κάνουν καλό στην υγεία της καρδιάς. Προσοχή όμως στις θερμίδες!
- **Πράσινο τσάι:** Το τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και βοηθά στη διατήρηση των αιμοφόρων αγγείων, ενώ εμποδίζει το σχηματισμό θρόμβων στο αίμα. Τα κύρια αντιοξειδωτικά στο τσάι είναι τα φλαβονοειδή, τα οποία μπορεί να μειώσουν την αρτηριακή πίεση, αλλά και τα επίπεδα της χοληστερόλης.
- **Αβοκάντο:** Το αβοκάντο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά, που βοηθούν στην αύξηση της καλής χοληστερόλης, ενώ ταυτόχρονα μειώνουν τα επίπεδα της κακής.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγή: iatropedia.gr