

26 Μαΐου 2016

## 4 λιπαρά που κάνουν καλό στην καρδιά και 6 που πρέπει να κόψετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Angeliki Jackson/TODAY

Είναι γνωστό πως εάν τρώτε πολλά κορεσμένα λιπαρά, τα οποία τείνουν να φράζουν τις αρτηρίες, έχετε πολύ αυξημένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Αυτό είναι καλά τεκμηριωμένο.

Αλλά το να κόψετε απλά αυτά τα κορεσμένα λιπαρά από τη διατροφή σας δεν είναι αρκετό για πιο υγιή **καρδιά**. Σύμφωνα με νέα, πολύ μεγάλη έρευνα, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Journal of the American Heart Association, πρέπει ταυτόχρονα να αυξήσετε τα καλά λιπαρά, εκείνα που είναι απαραίτητα για πιο υγιή καρδιά και κυκλοφορικό σύστημα και μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου.

Αν και οι διατροφικές συνήθειες ποικίλλουν από περιοχή σε περιοχή σε όλο τον κόσμο, η ανάλυση των δεδομένων από τις 186 χώρες που ελήφθησαν υπόψη έδειξε μια ισχυρή σύνδεση μεταξύ της διατροφικής πρόσληψης λίπους και του θανάτου από καρδιακή νόσο.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι περίπου 700.000 θάνατοι από στεφανιαία νόσο σχετίζονταν με χαμηλή πρόσληψη καλών, ακόρεστων λιπαρών για πιο υγιή καρδιά. Περίπου το ένα τρίτο αυτών των θανάτων (250.000) σχετίστηκε με την ταυτόχρονη υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών. Επιπλέον, 537.200 θάνατοι βρέθηκε πως σχετίζονταν με την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων trans λιπαρών οξέων.

Το να “ανταλλάξετε” στην διατροφή σας τα “κακά” κορεσμένα λιπαρά με τα “καλά” ακόρεστα λιπαρά, φαίνεται να είναι το πιο σημαντικό βήμα για πιο υγιή καρδιά.

### **Τέσσερις βασικές διατροφικές για μια υγιή καρδιά:**

1. Περιορίστε την ημερήσια πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών (λιπαρά κρέατα, πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα, ορισμένα φυτικά λίπη)
2. Αντικαταστήστε τα κορεσμένα λιπαρά με περισσότερα ακόρεστα λιπαρά (ξηροί καρποί, σπόροι, αβοκάντο, λιπαρά ψάρια, ελαιόλαδο και άλλα φυτικά έλαια)
3. Αποφύγετε την αντικατάσταση του κορεσμένου λίπους μόνο με υδατάνθρακες, κυρίως από επεξεργασμένες τροφές με υδατάνθρακες
4. Αποφύγετε τα trans λιπαρά οξέα (επεξεργασμένες τροφές παρασκευασμένες με μερικώς υδρογονωμένα έλαια)

Μελέτες όπως αυτή, συμβάλλουν στις ολοένα και περισσότερες επιστημονικές ενδείξεις, ότι η διαιτητική κατανάλωση λίπους συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο

στεφανιαίας νόσου σε όλο τον κόσμο.

### **Ποια λιπαρά πρέπει να αυξήσετε στην διατροφή σας: μονο- και πολυ-ακόρεστα λιπαρά:**

1. Ξηροί καρποί (καρύδια) και σπόροι (λιναρόσπορος, ηλίανθος)
2. Τα περισσότερα υγρά έλαια φυτικής προέλευσης (φυστικέλαιο, ελαιόλαδο, κραμβέλαιο, έλαιο canola, σουσαμέλαιο)
3. Τα λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, ρέγκα, σαρδέλες, τόνος, πέστροφα)
4. Αβοκάντο

### **Ποια λιπαρά πρέπει να περιορίσετε στο ελάχιστο στην διατροφή σας:**

1. Λιπαρό βοδινό και χοιρινό κρέας (συμπεριλαμβανομένων των επεξεργασμένων κρεάτων όπως τα αλλαντικά)
2. Λίπος κοτόπουλου
3. Τα πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γάλα, γιαούρτι, βούτυρο)
4. Τροπικά έλαια (φωινικέλαιο, καρυδέλαιο)
5. Επεξεργασμένες τροφές που παρασκευάζονται με μερικώς υδρογονωμένα έλαια (κάποιες ψημένες τροφές και τα τηγανητά)
6. Μαργαρίνες με τρανς-λιπαρά

Πρέπει να επιλέγετε λιπαρά που είναι υγρά (όχι στερεά) και σε θερμοκρασία δωματίου. Θυμηθείτε: το σώμα μας χρειάζεται τα απαραίτητα λιπαρά οξέα για να λειτουργεί φυσιολογικά. Αυτά είναι τα λιπαρά που δεν μπορεί να παράγει μόνο του και πρέπει να προσλαμβάνει μέσω της διατροφής. Τα ακόρεστα λιπαρά είναι καλές πηγές αυτών των σημαντικών θρεπτικών συστατικών.

Οι οδηγίες για τη συνολική ημερήσια κατανάλωση λιπαρών αναφέρουν ρητά ότι το δεν πρέπει να ξεπερνάει το 20-35% για την υποστήριξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Όμως, η ποσότητα των κορεσμένων λιπαρών δεν πρέπει να ξεπερνάει το 7-10% των συνολικών θερμίδων που καταναλώνετε καθημερινά.

Για κάποιον που καταναλώνει 2.000 θερμίδες ημερησίως, αυτό το ποσοστό αντιστοιχεί σε περίπου 22 γραμμάρια κορεσμένου λίπους. Κανονικά, αυτό φτάνει τα 18-25 γραμμάρια κορεσμένου λίπους ημερησίως, ανάλογα με τις συνολικές θερμίδες που καταναλώνετε (προσοχή: όχι τις θερμίδες από το λίπος, αλλά τις συνολικές ημερήσιες θερμίδες).

**Πηγές:** [www.today.com](http://www.today.com)- [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)