27 Μαΐου 2011

Λιγότερη χοληστερόλη… (τρόποι μαγειρέματος)

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Τα τελευταία χρόνια ολο ένα και περισσότερο γίνεται λόγος για την χοληστερόλη. Το μόνο που χρειάζεται όμως για να την ρυθμίσουμε, είναι να ακολουθήσουμε τις σωστές διατροφικές επιλογές, καθώς και έναν υγιεινό τρόπο ζωής!

Οι τροφές που είναι σημαντικές στον πόλεμο ενάντια στη χοληστερίνη είναι:

1. Τα φρούτα και τα λαχανικά, λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν.

2. Η βρώμη (μέσα από τροφές όπως κουάκερ, νιφάδες βρώμης πρωινού, παξιμάδια βρώμης) λόγω των διαλυτών ινών που περιέχουν.

3. Τα λιπαρά ψάρια (λόγω της παρουσίας των ω-3 λιπαρών οξέων, που βρέθηκε ότι μειώνουν τη χοληστερίνη). (περισσότερα…)