



ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ - ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΩΝ

Γενικές γνώσεις

- Η χοληστερόλη περιέχεται σε ζωικές τροφές (κρέας – αυγά – γαλακτοκομικά). Οι τροφές από το φυτικό βασίλειο στερούνται χοληστερόλης (φρούτα, όσπρια, λαχανικά).
- Ο τρόπος μαγειρέματος είναι σημαντικός. **Προτιμούμε** ψητά ή βραστά φαγητά και **αποφεύγουμε** τα τηγανητά και τσιγαρισμένα φαγητά. Αφαιρούμε το ορατό λίπος και την πέτσα από το κρέας.
- Προσέχουμε και το είδος των υπολοίπων λιπών που καταναλώνουμε. Τα κορεσμένα λίπη αυξάνουν τη χοληστερόλη και περιέχονται σε ζωικά λίπη (κρέμα, βούτυρο) και ορισμένες φυτικές τροφές (π.χ. γάλα ινδικής καρύδας, σοκολάτα). Αντίθετα τα μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα λιπαρά που περιέχονται σε ψάρια, ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καλομποκέλαιο μειώνουν τη χοληστερόλη εάν καταναλώνονται σε λογικές ποσότητες.
- Η κατανάλωση πολλών φυτικών ινών (δημητριακά, όσπρια μη αποφλοιωμένα, φρούτα, λαχανικά) και φυτικών στερολών μειώνει επιπλέον την χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια.

Με βάση τα παραπάνω ακολουθήστε σε γενικές γραμμές τις παρακάτω συμβουλές:

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ

Ζωικό βούτυρο
Μαργαρίνες από υδρογονωμένα έλαια
Ολόκληρα αυγά
Πλήρη γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι)
Λιπαρά τυριά (π.χ. γραβιέρα)
Κόκκινο κρέας και αλλαντικά
Σάλτσες, σως, μαγιονέζες
Πίτσες, τάρτες, fast food
Λιπαρά γλυκά (παγωτά, πάστες)
Αναψυκτικά με ζάχαρη
Μεγάλη κατανάλωση οινοπνεύματος

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

Ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο
Μαργαρίνες με ω-3 λιπαρά ή φυτοστερόλες
Μόνο τα ασπράδια
Αποβουτυρωμένα ή ημιαποβουτυρωμένα
Άπαχα τυριά (π.χ. ανθότυρο)
Ψάρι, πουλερικά, άπαχο κρέας
Σως με ελαιόλαδο, ξύδι ή λεμόνι
Σαλάτες, φρούτα, όσπρια, δημητριακά
Ζελέ, γλυκά κουταλιού, γρανίτες
Φρέσκους χυμούς
1-2 ποτήρια κρασί ημερησίως

Θυμηθείτε:

- Η σωστή και προσεγμένη διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της ολικής χοληστερόλης αίματος και των τριγλυκεριδίων έως και 20%.
- Εάν παράλληλα μειωθεί το αυξημένο σωματικό βάρος και υιοθετηθεί τακτικό πρόγραμμα αερόβιας άσκησης η μείωση μπορεί να φτάσει το 30%.
- Η συνολική προσαρμογή στις παραπάνω οδηγίες έχει πολλές επωφελείς επιδράσεις στη λειτουργία του οργανισμού και στο μεταβολισμό πέρα από τη μετρούμενη μείωση των τιμών χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων.

Λ.Μαραθόνος 3, Δροσιά, ΤΚ 145 72

Τηλ: 210 8131055 – Κινητό: 6974770879

www.cardiac-care.gr