

Ποια είναι η κατάλληλη δίαιτα για την μείωση της χοληστερίνης;

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Συντάκτης Κλεοπάτρα Ζουμπουρλή, μορ. Βιολόγος

Η χοληστερόλη ή κοινώς χοληστερίνη είναι μια λιπαρή ουσία απαραίτητη στον οργανισμό, που συμμετέχει στη λειτουργία των κυττάρων και των ορμονών.

Όμως η υπερβολική αύξηση της στο αίμα και η εναπόθεσή της στα τοιχώματα των αρτηριών είναι επικίνδυνη, γιατί δημιουργεί αθηρωματοσκλήρυνση.

Ένα μεγάλο μέρος της χοληστερόλης παράγεται από τον ίδιο τον οργανισμό, στο συκώτι. Επιπλέον, προσλαμβάνουμε χοληστερόλη και από ορισμένα τρόφιμα, όπως τα αυγά, το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Η αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα αποτελεί τη σημαντικότερη αιτία της στεφανιαίας νόσου, δηλαδή της στηθάγχης και του εμφράγματος.

Η υπερχοληστερολαιμία μαζί με το κάπνισμα, την υπέρταση και το σακχαρώδη διαβήτη αποτελούν τους 4 μεγαλύτερους παράγοντες κινδύνου για τη στεφανιαία νόσο.

Είναι οι τέσσερις δήμειοι της καρδιάς. [\(περισσότερα...\)](#)