

Ποια σαρακοστιανά ανεβάζουν τη χοληστερίνη

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Βρισκόμαστε προς την αρχή της σαρακοστής όπου ο περισσότερος κόσμος ξεκινάει νηστεία, ή σκοπεύει να αρχίσει νηστεία την Μεγάλη Εβδομάδα.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αλλάζουν οι διατροφικές μας συνήθειες βγάζοντας τα ζωικά προϊόντα από το καθημερινό διαιτολόγιο και αντικαθιστώντας τα με όσπρια, λαχανικά και θαλασσινά.

Αυτή η αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες έχει σαν αποτέλεσμα να επηρεαστεί η υγεία μας άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά.

Στο επιστημονικό άρθρο που θα διαβάσετε θα ενημερωθείτε ποια σαρακοστιανά περιέχουν χοληστερίνη και ποιες ομάδες ανθρώπων θα πρέπει να τρώνε με μέτρο.

Στην οικογένεια των θαλασσινών, συμπεριλαμβάνονται τα οστρακοειδή(αστακός, γαρίδα, караβίδα, μύδια, στρείδια) και τα μαλάκια(καλαμάρι, χταπόδι, σουπιά).
[\(περισσότερα...\)](#)