

## Οι «βόμβες» χοληστερίνης των εορτών - Εξι μυστικά για να τις αποφύγετε [λίστα]

/ [Γενικά Θέματα](#)



Ολοι λίγο πολύ στις γιορτές «ξεφεύγουν». Τρώνε παραπάνω και υποκύπτουν σε απαγορευμένες λιχουδιές. Είναι χαρακτηριστικό ότι τα περισσότερα εδέσματα που σερβίρονται στα χριστουγεννιάτικα τραπέζια είναι πιο... πλούσια, με αποτέλεσμα να μετατρέπονται σε... βόμβες κακών κορεσμένων λιπαρών και χοληστερόλης.

Εξι συμβουλές, σύμφωνα με τα [neadiatrofis.gr](#), που μπορούν να «ελαφρύνουν» λίγο τα γεύματα και να προστατέψουν από επικίνδυνες παρενέργειες είναι οι εξής:

- Προτιμείστε γαλοπούλα ή κοτόπουλο αντί για χοιρινό
- Μαγειρέψτε με ελαιόλαδο ή φυτική μαργαρίνη\* αντί για βούτυρο
- Προτιμείστε λευκά αντί για κίτρινα τυριά
- Προτιμείστε μελομακάρονα αντί για κουραμπιέδες και γλυκά με κρέμες ή σοκολάτα
- Εχετε πάντα αρκετή σαλάτα στο πιάτο σας
- Μην βάζετε πρόσθετο αλάτι στο πιάτο σας

Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)