

13 Σεπτεμβρίου 2016

Χοληστερίνη: Αυτές είναι οι νόστιμες τροφές που την “διαλύουν”

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν

είναι μυστικό ότι ορισμένες τροφές μπορεί να σας βοηθήσουν να μειώσετε τα επίπεδα της “κακής” (LDL) χοληστερόλης, η οποία προκαλεί συσσώρευση πλάκας στις αρτηρίες και οδηγεί σε καρδιακή νόσο, καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Και επειδή το να μειωθεί η χοληστερίνη, έχει συνδεθεί με μια “άνοστη” διατροφή, οι ειδικοί επισημαίνουν, ότι αυτό δεν είναι απαραίτητα αληθές και πως υπάρχουν τροφές που είναι εύγεστες και ταυτόχρονα ευεργετικές για την μείωση της LDL χοληστερόλης.

Δείτε ποιες τροφές είναι αυτές και προσπαθήστε να τις επιλέγετε περισσότερο στην διάρκεια του εβδομαδιαίου διατροφικού σας προγράμματος, προκειμένου να ρίξετε τα επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα.

Μαύρη σοκολάτα: Περιέχει φλαβονοειδή (αντιοξειδωτικές ουσίες) που βοηθούν στην μείωση των επιπέδων της LDL χοληστερόλης. Απλά φροντίστε να την καταναλώνετε με μέτρο, επειδή η σοκολάτα έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη και ζάχαρη. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε σκούρα, άγλυκη σκόνη κακάο στη μαγειρική σας, για εξίσου καλά αποτελέσματα.

Αβοκάντο: Περιέχει ελαϊκό οξύ, το οποίο βοηθά στην μείωση της κακής χοληστερόλης στο αίμα σας. Επίσης, το έλαιο από αβοκάντο, το οποίο έχει μια λεπτή, γλυκιά γεύση, μπορεί επίσης να αντικαταστήσει άλλα έλαια στην μαγειρική.

Κόκκινο κρασί: Το κόκκινο κρασί περιέχει ρεσβερατρόλη, μια ουσία που βρίσκεται στην κόκκινη φλούδα των σταφυλιών και η οποία μπορεί να προστατεύσει τα αιμοφόρα αγγεία από την δημιουργία θρόμβων, ενώ ταυτόχρονα μειώνει την LDL χοληστερόλη.

Μαύρο και πράσινο τσάι: Τόσο το μαύρο, όσο και το πράσινο τσάι περιέχει ισχυρά αντιοξειδωτικά που μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα χοληστερόλης. Το πράσινο τσάι περιέχει συνήθως περισσότερες από αυτές τις αντιοξειδωτικές ουσίες, καθώς προέρχεται από φύλλα δεν έχουν υποστεί ζύμωση και είναι λιγότερο επεξεργασμένα.

Ξηροί καρποί: Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, οπότε τα αμύγδαλα, τα καρύδια και τα φιστίκια μπορούν να σας βοηθήσουν στην μείωση των επιπέδων της LDL χοληστερόλης. Απλά, αποφύγετε τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς και μην υπερβαίνετε τα 40γρ την ημέρα, επειδή οι ξηροί καρποί έχουν επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: [www.webmd.com- iatropedia.gr](http://www.webmd.com-iatropedia.gr)