

28 Σεπτεμβρίου 2016

Έξι λιπαρές τροφές που πρέπει να τρώμε

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)





ripe avocado cut in half on a wooden table

Το σώμα χρειάζεται το λίπος για να λειτουργήσει σωστά, για την απορρόφηση των βιταμινών, για να έχει ενέργεια, για την προστασία των εσωτερικών οργάνων και για να μπορούν οι ορμόνες να βρίσκονται σε ισορροπία.

Είναι βέβαια γεγονός ότι όλα τα λίπη δεν είναι τα ίδια. Τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά (που βρίσκονται στα επεξεργασμένα τρόφιμα, το κρέας και τα γαλακτοκομικά) έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση της κακής χοληστερόλης, ενώ από την άλλη τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη από την άλλη, βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερόλης, τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, στη ρύθμιση της ινσουλίνης και στην προστασία της καρδιάς.

Συγκεκριμένα, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της καλής χοληστερόλης και στη μείωση των τριγλυκεριδίων.

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο τέλος Αυγούστου, όπως αναφέρει το Fitness Magazine, οι άντρες που βρίσκονται στη μέση και την τρίτη ηλικία και οι οποίοι πάσχουν από διαβήτη τύπου 2, εάν καταναλώνουν 500 mg ωμέγα-3 λιπαρά οξέα ανά ημέρα (που ισοδυναμεί με δύο μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα) κινδυνεύουν κατά 48% λιγότερο να χάσουν την όρασή τους εξαιτίας του διαβήτη.

Ωμό ελαιόλαδο

Βάλτε το ελαιόλαδο στη ζωή σας. Προτιμήστε να το καταναλώνεται ωμό, στις

σαλάτες και στις σάλτσες σας. Μία κουταλιά της σούπας την ημέρα είναι αρκετή για να σας δώσει 10 γραμμάρια μονοκόρεστων λιπαρών.

Αντικαταστήστε το βούτυρο με ελαιόλαδο και φτιάξτε τις δικές σας σάλτσες για σαλάτες με λάδι ελιάς, ξύδι ή λεμόνι. Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο και φαγητά και τα γλυκά σας.

Φιστίκια Αιγίνης

Αλήθεια σε ποιον δεν αρέσει να τρώει φιστίκια Αιγίνης; Οι νόστιμοι αυτοί ξηροί καρποί είναι μία καλή επιλογή καθώς το 90% των λιπών τους ανήκουν στα υγιή μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, ενώ αποτελούν μία πολύ καλή πηγή φυτικών ινών και πρωτεϊνών, μειώνοντας την αίσθηση της πείνας. Χρησιμοποιήστε τα φιστίκια ωμά, χωρίς αλάτι για να πανάρετε κρέατα και ψάρια ή συνοδέψτε το γιαούρτι σας και τα δημητριακά σας.

Σπόροι κολοκύθας

Ο ταπεινός πασατέμπος δεν πρέπει να μας συνοδεύει μόνο στα θερινά σινεμά ή στις ρομαντικές βόλτες στο πάρκο. Μπορεί να θυμίζει άλλες εποχές όμως θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι οι σπόροι της κολοκύθας είναι μία πλούσια πηγή από καλά λιπαρά. Επίσης είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, ωμέγα -6 λιπαρά οξέα, μαγνήσιο και πολλές άλλες βιταμίνες και μέταλλα. Βάλτε τους ωμούς κολοκυθόσπορους στις σαλάτες σας, στο γιαούρτι σας ή τα δημητριακά σας.

Λιπαρά ψάρια (σολομός)

Η αμερικανική ιατρική κοινότητα συνιστά την κατανάλωση λιπαρών ψαριών, όπως ο σολομός τουλάχιστον, δύο φορές την εβδομάδα. Τα λιπαρά ψάρια είναι πλούσια σε ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι βοηθούν στην καλή λειτουργία της καρδιάς, στη μείωση των τριγλυκεριδίων και της αρτηριακής πίεσης. Αν δεν σας αρέσει ο σολομός ο κατάλογος των λιπαρών ψαριών είναι μακρύς. Επιλέξτε τόνο, πέστροφα, σκουμπρί, κολιό ή σαρδέλες. Μαγειρέψτε τα στον ατμό ή ψήστε τα σε χαμηλή φωτιά, απολαύστε τα με λίγο ελαιόλαδο και λεμόνι.

Λιναρόσπορος

Μπορεί ο λιναρόσπορος να είναι μικροσκοπικός είναι όμως θαυματουργός, καθώς το α-λινολενικό οξύ (ALA) που περιέχει είναι από τα πλέον ισχυρά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα φυτικής προέλευσης, που βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερόλης. Δύο κουταλιές της σούπας λιναρόσπορου παρέχουν στον ανθρώπινο οργανισμό τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα σε α-λινολενικό οξύ.

Πασπαλίστε με λιναρόσπορο τις σαλάτες σας και τα δημητριακά σας. Βάλτε τον στα σάντουιτς και τα τoστ σας. Αντικαταστήστε με λιναρόσπορο τα αβγά σε κουλουράκια ή κέικ. Βάλτε λιναρόσπορο ακόμα και στα μπιφτέκια σας.

Αβοκάντο

Ε ναι, το λένε όλοι και το έχουμε γράψει πολλές φορές το αβοκάντο είναι ο

καλύτερος καρπός. Είναι πλούσιος σε καλά λιπαρά, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και περιέχει 20 διαφορετικές βιταμίνες και μέταλλα. Καταναλώστε άφοβα αβοκάντο στις σαλάτες, τα σάντουιτς, τις σάλτσες, ως άλειμμα για ψωμί ή στα σμούθι σας.

Πηγές: ΑΠΕ-ΜΠΕ- ethnos.gr