

16 Ιανουαρίου 2019

Πώς να προλάβετε την αύξηση της χοληστερίνης με διατροφικά (κι όχι μόνο) tips από την ειδικό

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



H

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χριστίνα Μπαλαμώτη διώχνει τη χοληστερίνη μακριά με απλές συμβουλές στη διατροφή που μπορούν να μας σώσουν!

1. Ακολουθήστε υγιεινή διατροφή

Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά, τα όσπρια.

Περιορίστε την κατανάλωση ζωικών τροφίμων που είναι πλούσια σε λίπος, όπως ολόπαχα γαλακτοκομικά, εμφανώς λιπαρά κρέατα, σκληρά κίτρινα τυριά.

Αποφύγετε την κατανάλωση πολύ επεξεργασμένων τροφίμων, όπως είναι οι σκληρές μαργαρίνες και γενικότερα τα τυποποιημένα τρόφιμα (π.χ. συσκευασμένα μπισκότα, αρτοσκευάσματα εμπορίου, πατατάκια κ.λπ.).

2. Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με φρούτα και λαχανικά

Η καθημερινή κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών ενισχύει τον οργανισμό, προσφέροντάς του αντιοξειδωτικές ουσίες όπως, βιταμίνη E και C, πολυφαινόλες, καθώς και μέταλλα και ιχνοστοιχεία (σελήνιο). Έτσι, η ποικιλία και η επαρκής πρόσληψη φρέσκων φρούτων και λαχανικών προστατεύει σημαντικά το καρδιαγγειακό σύστημα.

Επίσης, οι φυτικές ίνες που περιέχονται σε φρούτα και λαχανικά συμβάλλουν στη μείωση της ολικής χοληστερόλης και της LDL-χοληστερόλης του αίματος αλλά και στην ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Τα όσπρια εφοδιάζουν τον οργανισμό με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία

3. Δημητριακά / Όσπρια

Προτιμήστε την κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, καθώς και σε μέταλλα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Τα όσπρια αποτελούν καλή πηγή πρωτεΐνης και αμύλου και εφοδιάζουν τον οργανισμό με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

4. Μετριάστε την κατανάλωση λίπους

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα, καθώς επίσης και σε βιταμίνη E, η οποία έχει αντιοξειδωτική δράση. Έτσι, προτιμήστε το ελαιόλαδο για όλες τις μαγειρικές χρήσεις, αντί για άλλα φυτικά έλαια ή ζωικά λίπη.

! Προσοχή στην υπερβολική κατανάλωση ελαιόλαδου, γιατί είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε θερμίδες.

(1 κουταλάκι του γλυκού \approx 45 θερμίδες).

5. Προσοχή στην υπερβολική κατανάλωση κρέατος

Αποφύγετε τη συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος που είναι πλούσιο σε λίπος, ειδικά κορεσμένο.

Προτιμήστε άπαχα πουλερικά (κοτόπουλο, γαλοπούλα) και ψάρια, τα οποία είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα που μειώνουν τα λιπίδια στο αίμα και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού.

Αφαιρέστε την πέτσα και το ορατό λίπος από τα πουλερικά και το κόκκινο κρέας.

Τα γλυκά είναι πειρασμός, αλλά αυξάνουν τα λιπίδια του αίματος

6. Αποφύγετε τη συστηματική κατανάλωση γλυκών, ξηρών καρπών και ζαχαρωδών
Ειδικότερα, να αποφεύγονται: αλατισμένοι ξηροί καρποί, παγωτά, τούρτες, σοκολάτες, γλυκά με καρύδια, μπισκότα, καραμέλες βουτύρου, διότι είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία αυξάνουν τα λιπίδια του αίματος.

7. Χρησιμοποιείτε το αλάτι με μέτρο

Η υπερβολική χρήση αλατιού προκαλεί κατακράτηση υγρών και αύξηση της αρτηριακής πίεσης, που επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό σύστημα.

→ Πιο συγκεκριμένα θα πρέπει να αποφεύγονται:

Κονσερβοποιημένα κρεατικά και ψάρια, αλλαντικά.

Παστά, καπνιστά.

Έτοιμες σάλτσες.

Πρόχειρο φαγητό εκτός σπιτιού.

Τυποποιημένα τρόφιμα, όπως πατατάκια, γαριδάκια, αλμυρά κράκερ, ποπ-κορν.

! Προσοχή στις ετικέτες τροφίμων. Το αλάτι μπορεί να αναφέρεται και ως Να (Νάτριο).

→ Περιορίστε τη χρήση επιτραπέζιου μαγειρικού αλατιού. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, δυόσμο, μαϊντανό), λεμόνι.

8. Υιοθετήστε υγιεινό τρόπο μαγειρέματος

Αποφεύγετε τα τηγανητά και τα βαριά τσιγαρισμένα φαγητά.

Προτιμήστε τα ψητά, τα βραστά ή τα μαγειρεμένα στον ατμό κρέατα και ψάρια.

Τα λαχανικά να μαγειρεύονται σε χαμηλή θερμοκρασία, με λίγο νερό και για σύντομο χρονικό διάστημα, ώστε να περιορίζονται οι απώλειες σε θρεπτικά συστατικά.

Και το αλκοόλ θέλει το μέτρο του, ακόμη κι αν πρόκειται για μπύρα

9. Αλκοόλ: «Παν μέτρον άριστον»

Η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ συμβάλλει στην αύξηση των τριγλυκεριδίων στο αίμα και γι' αυτό συνιστάται η κατανάλωσή του με μέτρο, δηλαδή το πολύ 2 μερίδες, αλκοόλ την ημέρα για τους άνδρες και 1 για τις γυναίκες.

→ 1 μερίδα αλκοόλ = 50 ml «σκληρών» ποτών

(π.χ. ουίσκι, βότκα, ούζο) = 120 ml κρασί = 330 ml μπύρα.

10. Κάπνισμα: STOP

Το κάπνισμα αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα, γιατί η νικοτίνη που περιέχει ο καπνός, προκαλεί σκλήρυνση στα αγγεία (αθηροσκλήρωση) και ευνοεί τη δημιουργία θρόμβων (θρόμβωση).

11. Διατηρήστε φυσιολογικό σωματικό βάρος

Για τη διατήρηση σταθερού σωματικού βάρους θα πρέπει η ενέργεια που

προσλαμβάνουμε να ισούται με αυτή που καταναλώνουμε.

Τα παχύσαρκα άτομα έχουν συχνά υψηλά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα τους και άρα βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα απ' ό,τι τα άτομα με φυσιολογικό βάρος.

Ένας τρόπος για να ελέγξουμε αν το βάρος μας είναι φυσιολογικό είναι με το Δείκτη Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.), ο οποίος υπολογίζεται με τον εξής τύπο:

$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{ο λόγος του βάρους σας σε κιλά προς το ύψος σε μέτρα εις το τετράγωνο}}$

Οπότε όταν:

$\Delta\text{Μ}\Sigma < 18,5 \rightarrow$ βάρος κάτω του φυσιολογικού $\Delta\text{Μ}\Sigma 18,5 - 25 \rightarrow$ φυσιολογικό βάρος

$\Delta\text{Μ}\Sigma 25-30 \rightarrow$ υπέρβαρο άτομο $\Delta\text{Μ}\Sigma > 30 \rightarrow$ παχύσαρκο άτομο

30 λεπτά άσκησης καθημερινά αρκούν

12. Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά, διότι δυναμώνει το μυ της καρδιάς, παρεμποδίζει την αθηροσκλήρωση, μειώνει την αρτηριακή πίεση και συμβάλλει στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

\rightarrow Συστήνεται να γίνεται καθημερινά για 30 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση, όπως περπάτημα με γοργό ρυθμό, ανέβασμα σκάλας κ.λπ.

Σημειώστε επίσης τα ακόλουθα:

- Η μείωση του άγχους βοηθά στην πρόληψη των υπερλιπιδαιμιών.

- Η συνεχής επαφή και ενημέρωση του ενδιαφερόμενου από τον διαιτολόγο και το γιατρό είναι πολύ σημαντική!

Μπαλαμώτη Δ. Χριστίνα

Κλινική Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Αριστούχος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών

Πηγές: www.dietnet.gr- clickatlife.gr