

18 Φεβρουαρίου 2021

Τριγλυκερίδια: Τι να τρώτε για να τα ρίξετε χαμηλά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα αυξημένα τριγλυκερίδια μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων, γι'αυτό και πρέπει να ελέγχονται τακτικά και μαζί με την χοληστερόλη

- Δείτε πώς μπορείτε να τα θέσετε υπό έλεγχο, με απλές διατροφικές παρεμβάσεις



Τροποποιήσεις στη διατροφή και τον γενικότερο τρόπο ζωής, όπως η απώλεια βάρους και η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, ο περιορισμός των λιπαρών, των υδατανθράκων και των σακχάρων, η σωματική άσκηση και ο περιορισμός του αλκοόλ μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα.

Υπάρχουν, όμως, συγκεκριμένη διατροφή και επιλογές τροφίμων που πρέπει να τρώμε (ή να αποφεύγουμε) προκειμένου να διατηρήσουμε τα τριγλυκερίδια υπό έλεγχο; Οι ειδικοί από το Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Michigan προτείνουν:

Ακολουθήστε μια υγιεινή για την καρδιά διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, άπαχο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών ή μηδενικών λιπαρών. Περιορίστε τα κορεσμένα λιπαρά, αποφύγετε τα τρανς λιπαρά και μειώστε το νάτριο και τα σάκχαρα».

Καταναλώστε ψάρια. Η κατανάλωση ψαριών τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα αποτελεί μέρος μιας ωφέλιμης για την καρδιά διατροφής. Τα λιπαρά ψάρια, που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, είναι τα πιο ωφέλιμα για την καρδιά. Τέτοια είναι ο σολομός, το σκουμπρί, η πέστροφα του γλυκού νερού, η ρέγγα και οι σαρδέλες.

Το αλκοόλ έχει ισχυρή επίδραση στα τριγλυκερίδια. Η τακτική, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή ακόμα και μια τυχαία υπερκατανάλωση μπορεί να προκαλέσει σημαντική αύξηση στα τριγλυκερίδια, που είναι πιθανό να οδηγήσει σε παγκρεατίτιδα.

Επιπλέον, η διακοπή του καπνίσματος και η διατήρηση των επιπέδων του σακχάρου σε φυσιολογικά επίπεδα (ειδικά στην περίπτωση που πάσχετε διαβήτη), συμπληρώνουν τις αλλαγές στον τρόπο ζωής που μπορούν να επιφέρουν σημαντικά αποτελέσματα στη μείωση και τον έλεγχο των τριγλυκεριδίων.

Αν παρόλα αυτά τα τριγλυκερίδια παραμένουν σε υψηλά επίπεδα, καλό είναι να συμβουλευθείτε κάποιον ειδικό για την χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής που θα συμβάλει στην πρόληψη κάποιας ασθένειας. Οι στατίνες αποτελούν ευρέως χρησιμοποιούμενα φάρμακα που προτείνουν οι γιατροί για τη μείωση τόσο των στατινών, όσο και της «κακής» LDL χοληστερόλης, αλλά σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας ώστε να βρείτε από κοινού την κατάλληλη φαρμακευτική επιλογή για εσάς.

Πηγή: ygeiamou.gr