

9 Μαρτίου 2022

## Χοληστερόλη: 5 κινήσεις που βελτιώνουν τις τιμές χωρίς χάπια

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



Εφαρμόζοντας στο καθημερινό μας πρόγραμμά μερικές καλές συνήθειες θα καταφέρουμε να θωρακίσουμε την υγεία μας και να ρυθμίσουμε τη χοληστερόλη



*Healthy food and dumbbells on wooden background*

Ο τρόπος ζωής και οι καθημερινές μας συνήθειες επηρεάζουν πολλές πτυχές της ζωής μας και την υγεία της καρδιάς. Τις περισσότερες φορές, δεν θέλει κόπο, αλλά τρόπο. Οι ειδικοί της Mayo Clinic μας προτείνουν απλούς τρόπους να ρυθμίσουμε αποτελεσματικά τη χοληστερόλη και να θωρακίσουμε την υγεία της καρδιάς.

Η ιδανική διατροφή

Η καρδιαγγειακή σας υγεία θα βελτιωθεί, εάν:

Μειώσετε τα κορεσμένα λίπη που βρίσκονται άφθονα κυρίως στο κόκκινο κρέας

και στα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα.

Αποκλείσετε τα τρανς λιπαρά, που συνήθως αναγράφονται στα προϊόντα ως «μερικώς υδρογονωμένο φυτικό έλαιο» και περιέχονται συνήθως σε έτοιμα μπισκότα και κέικ.

Εντάξτε στη διατροφή σας τροφές πλούσιες σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, όπως τα λιπαρά ψάρια (σολομό, σκουμπρί, ρέγγα), το λιναρόσπορο και τα καρύδια.

Αυξήστε την πρόσληψη διαλυτών φυτικών ινών καταναλώνοντας βρόμη, φασόλια, λαχανάκια Βρυξελλών, μήλα και αχλάδια.

Κινηθείτε κάθε μέρα

Όταν προσθέσουμε την κίνηση στην καθημερινότητά μας, γρήγορα θα παρατηρήσουμε αισθητή μείωση στις τιμές της χοληστερόλης. Αυτό συμβαίνει διότι η μέτρια σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL). Ακόμα κι αν νιώθετε ότι ο χρόνος σας πιέζει, μπορείτε να εντάξετε 30 λεπτά γρήγορου βαδίσματος ή, για να κάνετε την όλη διαδικασία της άσκησης πιο διασκεδαστική, μπορείτε να βάλετε κι έναν φίλο σας στο παιχνίδι, κάνοντας μαζί μια έντονη αερόβια δραστηριότητα για 20 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα.

Ξεχάστε το κάπνισμα

Το κάπνισμα δεν βλάπτει μόνο τους πνεύμονες, με τον καρκίνο του πνεύμονα να αποτελεί τον πιο φονικό καρκίνο του 21ου αιώνα, αλλά και την καρδιά. Εάν διακόψετε όμως αυτή την εξάρτηση, μέσα σε διάστημα ενός χρόνου, μειώνετε στο μισό τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, σε σύγκριση με έναν καπνιστή.

Ρυθμίστε το βάρος σας

Ακόμα και η πρόσληψη ελάχιστου περιττού βάρους, ενδέχεται να διαταράξει τις ομαλές τιμές της χοληστερόλης. Ωστόσο, με τις παρακάτω καθοριστικές κινήσεις μπορείτε να βάλετε ένα «φρένο» στα περιττά κιλά:

Αφήστε στην άκρη τα αναψυκτικά και προτιμήστε το νερό

Εάν θελήσετε κάτι γλυκό, φάτε ένα φρούτο ή κάποιο σνακ χωρίς ζάχαρη

Προτιμήστε να ανέβετε τις σκάλες από το να πάρετε το ασανσέρ και να περπατήσετε σε κοντινές αποστάσεις

Αυξήστε την κινητικότητά σας μέσα στη μέρα κάνοντας περισσότερες δουλειές όρθιοι.

Μετριάστε τη χρήση του αλκοόλ

Ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες όλων των ηλικιών και τους άνδρες άνω των 65 ετών και έως δύο ποτά την ημέρα για άνδρες ηλικίας 65 ετών και κάτω

αποτελεί την ιδανική κατανάλωση για να διατηρήσουμε την υγεία της καρδιάς.

Εάν έχετε εφαρμόσει αυτές τις αλλαγές και παρόλα αυτά δεν παρατηρείτε τις επιθυμητές αλλαγές, ενδέχεται ο γιατρός σας να προτείνει την παράλληλη χρήση φαρμακευτικής αγωγής. Μάλιστα, εάν οι παραπάνω αλλαγές δώσουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, μπορεί να οδηγηθείτε σε μικρότερη δοσοληψία του φαρμάκου.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)