



Δείτε τι περιέχει η διατροφή ενάντια στην χοληστερίνη:

1. Δημητριακά ολικής αλέσεως

Η American Heart Association συνιστά την κατανάλωση τουλάχιστον έξι μερίδων δημητριακών ολικής αλέσεως την ημέρα. Το πλιγούρι βρώμης, το πítουρο βρώμης, το κριθάρι και το πítουρο ρυζιού είναι δημητριακά ολικής αλέσεως που περιέχουν μεγάλες ποσότητες διαλυτών φυτικών ινών, οι οποίες δεσμεύουν την περιττή χοληστερόλη στον οργανισμό σας και του επιτρέπει να την αποβάλλει από το σώμα σας. Τα δημητριακά ολικής αλέσεως θα σας δώσουν επίσης μαγνήσιο, το οποίο διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία, διατηρώντας την πίεση του αίματος σας σε υγιή επίπεδα.

2. Φρούτα

Βάλτε μερικά φρούτα στην διατροφή σας, επειδή επίσης περιέχουν διαλυτές φυτικές ίνες. Προσθέστε 4-5 μερίδες ημερησίως από μήλα, αχλάδια, μπανάνες, δαμάσκηνα ή πορτοκάλια στην διατροφή σας για να μειώσετε ακόμα περισσότερο την LDL χοληστερόλη στο αίμα σας. Αυτά τα φρούτα παρέχουν επίσης αρκετό κάλιο, το οποίο μπορεί να μειώσει τις επιπτώσεις του διαιτητικού νατρίου στην αρτηριακή πίεση.

3. Λαχανικά

Τα λαχανικά περιέχουν ενώσεις που ονομάζεται φυτικές στερόλες, οι οποίες λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο με τις διαλυτές φυτικές ίνες. Επιλέξτε 3-5 ημερήσιες μερίδες στην καθημερινή σας διατροφή από έντονα χρωματισμένα λαχανικά (γλυκοπατάτες, μπρόκολο, καρότα κλπ). Τα λαχανικά περιέχουν κάλιο, αντισταθμίζει την αρνητική δράση του αλατιού στην υπέρταση. Επίσης, τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι και το κατσαρό λάχανο, παρέχουν μαγνήσιο, το οποίο είναι σημαντικό για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

4. Όσπρια

Σημαντικές ποσότητες διαλυτών ινών θα βρείτε επίσης στα όσπρια. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε 3-4 μερίδες όσπρια την εβδομάδα. Συμπεριλάβετε φακές, φασόλια και ρεβίθια στη διατροφή σας για να μειώσετε την LDL χοληστερόλη.

5. Ψάρια

Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν Ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής στις αρτηρίες σας. Η φλεγμονή είναι ένας από τους βασικούς αιτιολογικούς παράγοντες σχηματισμού πλάκας στις αρτηρίες σας. Προγραμματίστε τουλάχιστον 2 μερίδες από λιπαρά ψάρια (σολομός, ιππόγλωσσα, σκουμπρί, τόνος, πέστροφα κλπ) στην εβδομαδιαία διατροφή σας.

6. Άπαχο κρέας

Χρειάζεστε 85-170 γραμμάρια πρωτεΐνης κάθε μέρα. Αποφύγετε το τηγάνισμα του κρέατος ή το υπερβολικό "καψάλισμά" του στα κάρβουνα. Περιορίστε όσο μπορείτε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, επειδή είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά, τα οποία συμβάλλουν στον

σχηματισμό πλάκας στις αρτηρίες σας.

7. Χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (ή και και χωρίς λιπαρά) γαλακτοκομικά προϊόντα
Επιλέξτε τέτοιου τύπου γαλακτοκομικά προϊόντα επειδή περιέχουν ελάχιστα κορεσμένα λίπη. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν επίσης ασβέστιο, το οποίο βοηθά στη ρύθμιση της πίεσης του αίματος και συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία του μυϊκού συστήματος. Δεν χρειάζεστε πάνω από 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα.

8. Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί περιέχουν Ω-3 και Ω-6 λιπαρά οξέα, τα οποία βοηθούν στον καθαρισμό των αρτηριών, ενώ περιέχουν και αρκετό μαγνήσιο. Χρειάζεστε μόνο μια χούφτα την ημέρα, επειδή οι ξηροί καρποί είναι ταυτόχρονα πολύ πλούσια σε θερμίδες.

9. Έλαια

Τα καλά έλαια περιέχουν επίσης Ω-3 και Ω-6 λιπαρά οξέα, τα οποία βοηθούν την πρόληψη του σχηματισμού πλάκας στις αρτηρίες. Τα υγιή έλαια περιλαμβάνουν το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο και το έλαιο από canola. Το ελαιόλαδο ενισχύει επίσης τα επίπεδα της HDL (καλής χοληστερόλης), η οποία βοηθά στη μείωση του σχηματισμού πλάκας στις αρτηρίες σας. Προτιμήστε αυτού του τύπου τα έλαια αντί για βούτυρο στο μαγείρεμα για να πάρετε τις απαραίτητες 2-3 μερίδες που χρειάζεστε κάθε μέρα.

10. Ροφήματα

Το νερό είναι πολύ βασικό και πρέπει κάθε μέρα να πίνετε τουλάχιστον 6-8 ποτήρια. Αποφύγετε, ωστόσο, χυμούς και επεξεργασμένα ποτά που περιέχουν πολύ ζάχαρη. Το μαύρο τσάι και το κόκκινο κρασί περιέχουν μεγάλες ποσότητες φλαβονοειδών, δηλαδή φυτοχημικών συστατικών που προστατεύουν τις αρτηρίες σας.

www.iatropedia.gr