

12 ΣΟΥΠΕΡ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με τακτική άσκηση συντελούν στην καλή διατήρηση της καρδιάς, και της υγείας μας γενικότερα. Το άγχος, η κληρονομικότητα, η κακή διατροφή, το κάπνισμα, η παχυσαρκία οδηγούν στην αύξηση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων και αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Ας γνωρίσουμε τους “σύμμαχους” της καρδιάς μας!

1. Βρώμη

Η βρώμη είναι ένα δημητριακό πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, πρωτεΐνες και αντιοξειδωτικά. Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα υγιεινό πρωινό που θα περιλαμβάνει 2 μερίδες βρώμης (1 μερίδα :45 g) καθημερινά. Μελέτες έχουν δείξει ότι η συγκεκριμένη ποσότητα βρώμης μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης κατά 5% σε μόλις έξι εβδομάδες. Το κλειδί σε αυτό είναι η ουσία β-γλυκάνη, ουσία που δεσμεύει την χοληστερόλη και δεν επιτρέπει την απορρόφηση της από το έντερο.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Πρωινό με γιαούρτι ή γάλα και βρώμη
Σε ένα μπολ προσθέτετε γιαούρτι ή γάλα και 4 κουταλιές βρώμης και ανακατεύετε.
Προσθέστε φρούτα, ξηρούς καρπούς, ξηρά φρούτα ή και κομμάτια μαύρης σοκολάτας και απολαύστε!

2. Κόκκινο Κρασί

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα κόκκινα σταφύλια είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση των επιπέδων της χοληστερίνης. Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το Τμήμα του Μεταβολισμού και της Διατροφής στο Πανεπιστήμιο Complutense της Μαδρίτης στην Ισπανία, διαπίστωσαν ότι τα άτομα που κατανάλωσαν το ίδιο συμπλήρωμα σταφυλιών που βρέθηκε στο κόκκινο κρασί, μείωσαν τα επίπεδα της LDL κατά 9%. Επιπλέον, όσοι είχαν υψηλή χοληστερόλη πριν πάρουν μέρος στην έρευνα, παρουσίασαν μια πτώση κατά 12% των επιπέδων της LDL.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Ένα ποτήρι κρασί με το γεύμα σας ή το δείπνο σας μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα της HDL χοληστερόλης

3. Σολομός & Λιπαρά Ψάρια

Τα ω-3 λιπαρά οξέα βοηθούν την μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων. Μια διατροφή πλούσια σε ω-3 λιπαρά μπορεί να μειώσει τα επίπεδα των επιβλαβών λιπιδίων στον οργανισμό όπως η χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια και να αυξήσει την καλή χοληστερόλη (HDL). Σύμφωνα με έρευνα, αντικαθιστώντας τα κορεσμένα λίπη με ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, όπως εκείνα που βρίσκονται στο σολομό, στις σαρδέλες, και τη ρέγγα μπορεί να αυξήσει την καλή χοληστερόλη έως και 4%.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Ο σολομός, ψητός, βραστός ή μαριναρισμένος μπορεί να συνδυαστεί άριστα με μια πράσινη σαλάτα όπως για παράδειγμα σπανάκι.

4. Ξηροί Καρποί

Εάν θέλετε να μειώσετε την χοληστερόλη σας,

ίσως πρέπει να βάλετε λίγους ξηρούς καρπούς στην καθημερινή σας διατροφή. Σε μια μελέτη που δημοσιεύθηκε από το American Journal of Clinical Nutrition, οι άνθρωποι που κατανάλωσαν 42 γραμμάρια καρύδια, έξι ημέρες την εβδομάδα για ένα μήνα μείωσαν την ολική χοληστερόλη τους κατά 5,4% και την LDL χοληστερόλη κατά 9,3%. Επίσης, τα αμύγδαλα και τα κάσιους είναι πολύ καλές επιλογές. Ωστόσο, ενώ οι ξηροί καρποί είναι τροφή ωφέλιμη για μια υγιή καρδιά, είναι επίσης τροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες. Όσον αφορά την ποσότητα, 10-15 μετρίου μεγέθους ξηροί καρποί είναι μια καλή πρόταση για να μειώσετε την χοληστερίνη σας.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Προσθέστε ξηρούς καρπούς στο γιαούρτι και τα δημητριακά σας, στα κέικ και στις σαλάτες σας.

5. Όσπρια

Τα όσπρια και κυρίως τα φασόλια είναι πλούσια σε διαλυτές φυτικές ίνες που συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης. Σύμφωνα με έρευνα, διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση ενός φλιτζανιού οποιουδήποτε όσπριου την ημέρα μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη έως και 10% σε έξι μόλις εβδομάδες.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Σαλάτα με μαιουμάκια φασόλια και καρύδια ή σαλάτα με φακές, ντομάτα και μυζήθρα αποτελούν υγιεινά θρεπτικά γεύματα για όλη την οικογένεια.

6. Πράσινο-Μαύρο Τσάι

Παρόλο που το πράσινο τσάι έχει γίνει ευρέως γνωστό για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, αποτελεί επίσης ένα όπλο στην μείωση της LDL χοληστερόλης. Πιο συγκεκριμένα, η κατανάλωση πράσινου τσαγιού φαίνεται ότι μειώνει την «κακή» LDL χοληστερόλη χωρίς να επηρεάζει τα επίπεδα της «καλής» HDL χοληστερόλης. Σύμφωνα με άλλη έρευνα, το μαύρο τσάι αποδείχτηκε ότι μείωσε τα λιπίδια του αίματος έως 10% σε τρεις μόνο εβδομάδες.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Καταναλώστε 1 φλιτζάνι καφέ την ημέρα και αντικαταστήστε τους υπόλοιπους με πράσινο ή μαύρο τσάι.



7. Μαύρη Σοκολάτα

Η μαύρη σοκολάτα είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που μπορεί να μειώσει την LDL, δηλαδή την κακή χοληστερόλη του αίματος. Σε μια μελέτη του 2007, οι συμμετέχοντες στους οποίους δόθηκαν σκόνη κακάου (η μαύρη σοκολάτα περιέχει σκόνη κακάου σε ποσοστό 65%), είχαν 24% αύξηση στα επίπεδα της HDL σε διάστημα 12 εβδομάδων. Σε σύγκριση με τη σοκολάτα γάλακτος, η μαύρη σοκολάτα έχει 3 φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά, τα οποία συμβάλλουν στην αποφυγή απόφραξης των αρτηριών.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Μπισκότα βρώμης με μαύρη σοκολάτα και καρύδια αποτελούν ένα υγιεινό απογευματινό σνακ για όλη την οικογένεια.

8. Μαργαρίνη

Η φυτική μαργαρίνη είναι ένα εύγευστο και εύκολο στη χρήση τρόφιμο, που ανταποκρίνεται στις σύγχρονες διατροφικές απαιτήσεις και στις επίσημες κατευθυντήριες οδηγίες για την προστασία της καρδιάς αλλά και τη γενικότερη προαγωγή της υγείας. Η μαργαρίνη είναι πλούσια σε φυτικές στερόλες, οι οποίες μειώνουν δραστικά την χοληστερίνη. Τον Απρίλιο του 2008, το American Journal of Clinical Nutrition δημοσίευσε μια μελέτη που διαπίστωσε ότι οι γυναίκες που ακολουθούσαν μια διατροφή πλούσια σε φυτικές στερόλες ήταν σε θέση να μειώσουν την ολική χοληστερόλη κατά 3,5%.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Αντικαταστήστε το βούτυρο με φυτική μαργαρίνη ή με ελαιόλαδο, λαμβάνοντας υπόψη το υψηλό θερμιδικό κόστος.

9. Σπανάκι

Το σπανάκι όπως και τα περισσότερα πράσινα φυλλώδη λαχανικά περιέχει λουτεΐνη, μια ουσία που μας προστατεύει από το έμφραγμα, αφού κρατάει τις αρτηρίες μας “καθαρές” από τη χοληστερίνη. Μισή κούπα σπανάκι την ημέρα, είναι ότι πρέπει για να διατηρήσετε την χοληστερίνη σας στα σωστά επίπεδα. Για την καλύτερη απορρόφηση της λουτεΐνης προσθέστε 1 κουταλάκι ελαιόλαδο.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Σπανάκι με σαλάτα, μανιτάρια και ξηρούς καρπούς αποτελούν ένα υγιεινό γεύμα για μια υγιή καρδιά.

10. Αβοκάντο

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, υπάρχουν δύο τύποι χοληστερόλης στο σώμα - HDL ή καλή χοληστερόλη, η οποία βοηθά στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων, και LDL ή κακή χοληστερόλη, η οποία είναι η κύρια αιτία της νόσου της καρδιάς. Τα αβοκάντο αποτελούν πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, ένα είδος λίπους που μπορεί πραγματικά να βοηθήσει στην αύξηση της HDL χοληστερόλης και να μειώσει την LDL. Το αβοκάντο είναι επίσης πλούσιο σε βήτα σιτοστερόλη, μία ουσία που έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στη μείωση της LDL «κακής» χοληστερόλης στο αίμα. ΠΡΟΣΟΧΗ: Το αβοκάντο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και λιπαρά (300 θερμίδες και 30 γραμμάρια λίπους ανά αβοκάντο), γι αυτό πρέπει να τα καταναλώνουμε με μέτρο.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Προσθέστε αβοκάντο στις σαλάτες σας ή δοκιμάστε μια παγωμένη κρεμώδης σούπα αβοκάντο.

11. Σκόρδο

Το σκόρδο έχει βρεθεί ότι μειώνει την χοληστερίνη, προλαμβάνει τον σχηματισμό θρόμβων στο αίμα, μειώνει την αρτηριακή πίεση και προστατεύει από λοιμώξεις. Συμβάλλει, επίσης, στην πρόληψη της απόφραξης των αγγείων, οι οποίες αποδίδονται στην αθηρωματική πλάκα που προσκολλάται στα τοιχώματα των αγγείων.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Εντάξτε στην καθημερινή σας διατροφή 1-2 σκελίδες σκόρδο ή συνοδεύστε το φαγητό σας με σκορδαλιά.

12. Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο αποτελεί πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Επιπλέον, σε αντίθεση με άλλα έλαια, το ελαιόλαδο δεν χρειάζεται να υποβληθεί σε χημική επεξεργασία. Το ελαιόλαδο είναι ένα από τα υγιεινά έλαια, ειδικά το παρθένο ελαιόλαδο. Όπως τα περισσότερα λίπη, το ελαιόλαδο περιέχει ένα μεγάλο αριθμό θερμίδων. Εντούτοις, λόγω της τάσης του να μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης, το ελαιόλαδο αποτελεί μια υγιεινή εναλλακτική λύση σε κορεσμένα λίπη όπως το βούτυρο, το φοινικέλαιο και ορισμένα φυτικά έλαια. Όσον αφορά την κατανάλωση του, δυο κουταλιές της σούπας την ημέρα είναι αρκετές για να καρπωθούμε τα οφέλη για την υγεία και κυρίως για την καρδιά.

ΠΡΟΤΑΣΗ

Το ελαιόλαδο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο του βουτύρου για να μαρινάρετε και να σοτάρετε το κρέας και τα λαχανικά σας.

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr

