

Έχω υψηλή χοληστερίνη τι τυρί μπορώ να τρώω;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το τυρί αποτελεί αναμφισβήτητα μια από τις πιο αγαπημένες γεύσεις. Ένα ερώτημα που ωστόσο τίθεται πολλές φορές και από πολλούς είναι το κατά πόσο μπορεί να καταναλώνεται από κάποιον που έχει υψηλή χοληστερίνη.

Η απάντηση στο συγκεκριμένο ερώτημα εξαρτάται από το τυρί και ιδιαιτέρως από την περιεκτικότητά του σε κορεσμένα λιπαρά. Τα κίτρινα τυριά είναι πολύ πιο πυκνά και κατά συνέπεια και πιο λιπαρά σε σχέση με τα λευκά.

Για το λόγο αυτό τα λευκά τυριά είναι προτιμότερα. Ωστόσο, ακόμη και αυτά, όπως η φέτα, περιέχουν αρκετά λιπαρά.

Για το λόγο αυτό :

- Προτιμάτε τα τυριά χαμηλών λιπαρών είτε λευκά είτε κίτρινα, με λιπαρά κάτω των 18 %. Τέτοιες επιλογές είναι τα άπαχα κίτρινα τυριά για τοστ, φέτα πιο χαμηλή σε λιπαρά, άπαχο ανθότυρο, κατίκι Δομοκού, τυριά τύπου cottage
- Βάλτε στη διατροφή σας λευκό τυρί για τη μείωση της χοληστερίνης. Τα

λειτουργικά τρόφιμα είναι μια κατηγορία τροφίμων που περιέχουν συστατικά που μας βοηθούν να πετύχουμε κάτι. Στην προκειμένη περίπτωση τα τελευταία χρόνια κυκλοφορούν λειτουργικά τρόφιμα για μείωση της χοληστερίνης, όπως για παράδειγμα λευκό τυρί με φυτικές στανόλες, τα οποία έχουν και χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.

Τα συγκεκριμένα τρόφιμα συμβάλλουν σύμφωνα και με την Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων της Ευρωπαϊκής Ένωσης στη μείωση της χοληστερίνης μέχρι και 10 %, στα πλαίσια πάντα μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής.

Πηγή: neadiatrofis.gr