

Αυξημένη χοληστερίνη :Ρίξτε τη με αυτά τα



Η

χοληστερίνη ή χοληστερόλη είναι μια λιπαρή ουσία απαραίτητη στον οργανισμό για την παραγωγή βιταμίνης D, ορμονών και χολικού οξέος.

Ένα μεγάλο μέρος της χοληστερόλης παράγεται από τον ίδιο τον οργανισμό στο συκώτι. Επιπλέον, ποσότητα αυτής προσλαμβάνουμε και από ορισμένα ζωικά τρόφιμα όπως κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα.

Όταν τα επίπεδα χοληστερίνης ανεβαίνουν και είναι υψηλότερα από αυτά που χρειάζεται ο οργανισμός, τότε πρέπει να προσέξετε, καθώς η υψηλή χοληστερίνη συχνά οδηγεί σε καρδιαγγειακά νοσήματα και καρδιοπάθειες.

Για να αποφύγετε τέτοια ενδεχόμενα, υπάρχουν μερικοί βασικοί κανόνες που πρέπει να εφαρμόσετε στην καθημερινή σας διατροφή, όπως η κατανάλωση άπαχου κρέατος, φρέσκων φρούτων και λαχανικών, τροφών πλούσιων σε Ω-3 λιπαρά και αντιοξειδωτικά και η ένταξη της άσκησης στη ζωή σας.

Οι παρακάτω τροφές θα βελτιώσουν τα επίπεδα χοληστερίνης στον οργανισμό σας.

Κρεμμύδια και σκόρδα

Τα κρεμμύδια ρίχνουν την υψηλή πίεση και περιέχουν στοιχεία που μειώνουν τις

πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου στο στομάχι και στο παχύ έντερο. Καταναλώστε τα και ωμά και μαγειρεμένα.

Τα σκόρδα περιλαμβάνονται στις σημαντικότερες τροφές που ρίχνουν τη χοληστερίνη, ενώ ο καλύτερος τρόπος για να λάβετε στο μέγιστο τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, είναι να τα καταναλώσετε ωμά.

Μύρτιλα – μούρα

Το μύρτιλο και γενικά τα μούρα περιέχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά από κάθε άλλη τροφή. Γι' αυτό και τα μούρα είναι η καλύτερη επιλογή ενάντια στη γήρανση των κυττάρων και την καταπολέμηση της χοληστερίνης.

Αβοκάντο – γκρέιπφρουτ

Τα δυο εξωτικά φρούτα περιέχουν το αντιοξειδωτικό γλουταθειόνη, ένα συστατικό που ουδετεροποιεί τη δράση των ελεύθερων ριζών. Το αβοκάντο περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά που ρίχνουν την κακή και ταυτόχρονα ανεβάζουν την καλή χοληστερίνη.

Σταφύλια – κρασί

Τα μαύρα και τα κόκκινα σταφύλια περιέχουν ουσίες, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες, που εμποδίζουν την κακή χοληστερίνη να φράξει τις αρτηρίες. Το ίδιο ισχύει και για το κρασί, το οποίο ανεβάζει τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης και μειώνει το ρίσκο της εμφάνισης προβλημάτων στην καρδιά.

Σόγια και παράγωγα

Τα φασόλια της σόγιας έχουν άφθονη τη βιταμίνη Β, το σίδηρο και το ασβέστιο και περιέχουν αντιοξειδωτικά, που όχι μόνο ρίχνουν την κακή χοληστερίνη (LDL), αλλά ανεβάζουν και την καλή (HDL). Επίσης, τα παράγωγα της σόγιας, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και είναι μια από τις σημαντικότερες τροφές που συμβάλλουν αποτελεσματικά στα καλά επίπεδα της χοληστερίνης.

Ντομάτες

Η ντομάτα είναι μια από τις καλύτερες πηγές λυκοπενίου και ένας από τους δυναμικότερους μαχητές ενάντια στη συσσώρευση της χοληστερίνης στα τοιχώματα των αρτηριών. Λυκοπένιο όμως θα βρείτε και σε άλλα κόκκινα φρούτα όπως είναι το καρπούζι και τα γκρέιπφρουτ.

Μήλα

Τα μήλα έχουν πολλές ωφέλιμες δυνατότητες και μια από αυτές είναι η πτώση της κακής χοληστερίνης. Περιέχουν πηκτίνη, φλαβονοειδή και αντιοξειδωτικά που συμβάλλουν δραστικά σε αυτή την λειτουργία.

Κανέλα

Η κανέλα συνδράμει δραστικά στη μείωση των τριγλυκεριδίων και της κακής χοληστερίνης αλλά και στον έλεγχο του ζαχάρου στο αίμα. Για να έχετε αποτελέσματα, καταναλώνετε ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα καθημερινά.

Πηγές: onmed.gr – offsite.com.cy