

Ποιο θαλασσινό μπορώ να τρώω και να μην ανέβει η χοληστερίνη μου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για πολλούς οι λέξεις θαλασσινά και υψηλή χοληστερίνη αίματος δεν πηγαίνουν μαζί.

Παρά το γεγονός ότι γενικότερα η χοληστερίνη που παίρνουμε μέσα από τις τροφές δεν επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τα επίπεδα της στο αίμα, εντούτοις άτομα που έχουν ήδη υψηλά επίπεδα μπορούν να τρώνε χταπόδι.

Αν για παράδειγμα νηστεύετε ή δεν θέλετε να τρώτε κρέας ή απλά αν σας αρέσουν τα θαλασσινά ή αν πρέπει να τα έχετε στη διατροφή σας, το χταπόδι αποτελεί μια πολύ καλή περίπτωση. Η ποσότητα χοληστερίνης του είναι σχεδόν η μισή από τα υπόλοιπα θαλασσινά και αντίστοιχη με αυτή ενός ψαριού.

Αν μάλιστα προσέξετε και πώς το μαγειρεύετε, που εκ φύσεως δεν τηγανίζεται, τότε είναι ιδιαίτερα φτωχό σε λίπος και θερμίδες, ενώ παράλληλα είναι μια εντυπωσιακή πηγή βιταμίνης B12 (με 100 γρ. παίρνουμε 3,5 φορές τις ημερήσιες

ανάγκες) και πολύ καλή πηγή ασβεστίου, σεληνίου και πρωτεϊνών.

Πηγή: nadiatrofis.gr