

Οδηγίες για την υψηλή χοληστερίνη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να μειώσετε τη χοληστερίνη σας, είναι η μείωση των ζωικών λιπών στη διατροφή σας με διάφορους τρόπους.

Θα μπορούσατε να κάνετε τις παρακάτω αλλαγές στην καθημερινότητά σας, για να έχετε αποτελέσματα:

- Να μειώσετε την πρόσληψη τυριού ή να αντικαταστήσετε με ποικιλίες τυριών με χαμηλά λιπαρά

- Να επιλέξετε γάλατα με μειωμένα λιπαρά

- Να χρησιμοποιείτε πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λάδια ή μαργαρίνη αντί για βούτυρο

- - Να μειώσετε την κατανάλωση των διάφορων γλυκών και ζαχαρωτών όπως κέικ, muffins και άλλα εξευγενισμένα γλυκά.

- Να επιλέξετε άπαχο κρέας και να αφαιρέσετε τον ορατό λίπος

- Να τρώτε κοτόπουλο χωρίς πέτσα, ψάρι και φασόλια

- Να φτιάξετε μόνοι σας κέικ στο σπίτι με πολυακόρεστα λιπαρά και να μαγειρέψτε τα τσιπς σας με μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα έλαια

- Να κόψτε την καφεΐνη και το αλκοόλ και να πίνετε άφθονο νερό

- Να μην καπνίζετε ή χρησιμοποιείτε καπνό σε οποιαδήποτε μορφή

- Τέλος, εάν είστε υπέρβαροι προσπαθήστε να χάσετε βάρος

Ετσι λοιπόν, αν κάνετε μια σειρά από αλλαγές στη διατροφή σας, μπορείτε να περιμένετε τη χοληστερόλη σας να πέσει κατά 10 %.

Πηγή: eksypnes-symboloules.blogspot.gr