1 Ιουνίου 2020

Οι 5 τροφές που μειώνουν φυσικά τη χοληστερόλη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Υγεία και ιατρικά θέματα





Οι ειδικοί αρχίζουν να συμφωνούν πως η χοληστερόλη που παίρνουμε από τη διατροφή, π.χ. τους κρόκους των αβγών και τα θαλασσινά, δεν αυξάνει τη χοληστερίνη στο αίμα. Αυτό όμως που ξέρουν με βεβαιότητα είναι πως κάποιες

άλλες τροφές συμβάλουν στη ρύθμιση και τον έλεγχο της χοληστερόλης με φυσικό τρόπο.

Ποιες είναι οι πιο αποτελεσματικές τροφές που μειώνουν φυσικά τη χοληστερόλη;

Αβοκάντο

Σε μελέτη του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Πενσιλβάνια, ερευνητές μελέτησαν την επίδραση του αβοκάντο στη διατροφή και βρήκαν πως η ομάδα που το πρόσθεσε τη διατροφή της παράλληλα με άλλες διατροφικές αλλαγές, μείωσε κατά 14 mg/dL την LDL χοληστερόλη ενώ όσοι ακολούθησαν απλά διατροφικές αλλαγές είδαν τη χοληστερόλη τους να μειώνεται κατά 8 mg/dL.

Βρόμη

Η βρόμη είναι γνωστό superfood για την ιδιότητά της να μειώνει τη χοληστερόλη. Σε μία μελέτη από την Ταϊλάνδη, άνθρωποι με υψηλή χοληστερόλη χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: η μία έτρωγε porridge βρόμης και η άλλη porridge ρυζιού επί τέσσερις εβδομάδες. Οι άνθρωποι που έτρωγαν το porridge βρόμης είχαν 5% μείωση της συνολικής χοληστερόλης τους και 10% μείωση της “κακής” LDL.

Αμύγδαλα

Μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση Journal of Nutrition βρήκε πως ασθενείς με καρδιοπάθεια που κατανάλωναν μόλις 10 γρ. αμύγδαλα πριν το πρωινό (περίπου 8 αμύγδαλα), αύξησαν σημαντικά τα επίπεδα της προστατευτικής χοληστερόλης HDL. Στις 6 εβδομάδες, η καλή χοληστερόλη τους ήταν 12-14% υψηλότερη και στις 12 εβδομάδες ήταν 14-16% υψηλότερη, συγκριτικά με την αρχική της τιμή.

Πράσινο τσάι

Για να έχετε λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσετε καρδιαγγειακή νόσο οι γιατροί συστήνουν να μειώσετε την LDL χοληστερόλη χωρίς όμως να μειωθεί η HDL. Πώς μπορεί να γίνει αυτό; Το πράσινο τσάι φαίνεται πως είναι η απάντηση. Μετά-ανάλυση ερευνών που δημοσιεύτηκες την επιθεώρηση American Journal of Clinical Nutrition βρήκε πως η κατανάλωση πράσινου τσαγιού μείωσε σημαντικά τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης (κατά περισσότερο από 7 mg/dL), ενώ μείωσε επίσης την τιμή της LDL (πάνω από 2 mg/dL) χωρίς να επηρεάσει την προστατευτική HDL.

Πηγή: capital.gr