



Διατροφικές επιλογές για τη μείωση της χοληστερόλης

Η υγιεινή διατροφή παίζει σπουδαίο ρόλο στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της υψηλής χοληστερίνης. Το κλειδί στις διατροφικές επιλογές είναι η αποφυγή των trans-λιπαρών οξέων.

	ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ	ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΜΕ ΜΕΤΡΟ	ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	Ολικής άλεσης	Ρύζι, ζυμαρικά, μπισκότα, νιφάδες καλαμποκιού, ψωμί	Πίτες, κρουασάν, γλυκά, μάφινς
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Ωμά και μαγειρεμένα λαχανικά	Πατάτες	Λαχανικά μαγειρεμένα σε βούτυρο ή κρέμα γάλακτος
ΟΣΠΡΙΑ	Φακές, φασόλια, φάβα, ρεβίθια, σόγια, αρακάς		
ΦΡΟΥΤΑ	Φρέσκα ή κατεψυγμένα	Αποξηραμένα φρούτα, ζελέ, φρούτα σε κονσέρβα, σορμπέ, γρανίτες, φρουτοχυμοί	
ΓΛΥΚΑ/ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ	Γλυκαντικά χωρίς θερμίδες	Σουκρόζη, μέλι, σοκολάτα, γλυκά, ζαχαρωτά	Κέικ, παγωτά, φρουκτόζη, αναψυκτικά
ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΨΑΡΙ	Πουλερικά χωρίς δέρμα, Άπαχα και λιπαρά ψάρια	Άπαχο κομμάτι από μοσχάρι, αρνί, χοιρινό, βοδινό, όστρακα και θαλασσινά	Λουκάνικα, σαλάμι, μπέικον, παιδάκια, εντόσθια
ΑΥΓΑ/ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	Άπαχο γάλα και γιαούρτι	Γάλα, τυρί και γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, αυγά.	Πλήρη γαλακτοκομικά και κρέμες γάλακτος
ΜΑΓΕΙΡΙΚΟ ΛΙΠΟΣ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΕΣ	Ξύδι, μουστάρδα, dressings χωρίς λιπαρά	Ελαιόλαδο, μαλακές μαργαρίνες, μη τροπικά φυτικά έλαια, μαγιονέζα, κέτσαπ, dressings για σαλάτες	Λάδι καρύδας, βούτυρο, σκληρές μαργαρίνες, φοινικέλαιο, λαρδί, χοιρινό λίπος
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ/ΣΠΟΡΟΙ		Όλοι, ανάλατοι (εκτός καρύδας)	καρύδα
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ	Ψήσιμο στο grill, βράσιμο, μαγείρεμα στον ατμό	Ψήσιμο στον φούρνο, stir frying	Τηγάνισμα

Πηγή: ESC (Ευρωπαϊκή Εταιρεία Καρδιολογίας)