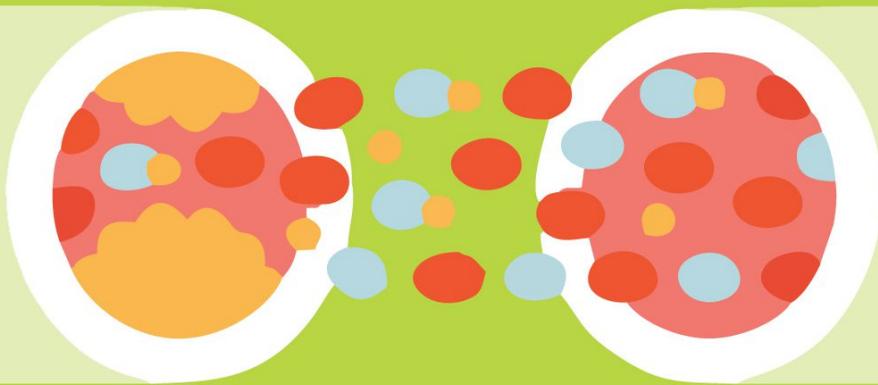


ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

ΠΩΣ ΘΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΕΤΕ



Τι είναι η χοληστερίνη

Η χοληστερίνη (ή χοληστερόλη) είναι μία εξαιρετικά ωφέλιμη ουσία που υπάρχει στον οργανισμό μας σε αφθονία και συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία του.

Είναι απαραίτητη στη δημιουργία της μεμβράνης των κυττάρων και στη σύνθεση ορμονών, όπως του θυρεοειδούς αδένου.

Ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί και την παράγει αλλά και την προσλαμβάνει από τις ζωικές τροφές, όπως το κρέας, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά.

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι χοληστερίνης



HDL ή καλή χοληστερίνη, που δρα κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων, απομακρύνοντας το 25-30% των λιπιδίων από τα αγγεία.



LDL ή κακή χοληστερίνη, που όταν ξεπεράσει το φυσιολογικό όριο προκαλεί εναπόθεση λιπιδίων στην εσωτερική επιφάνεια των αρτηριών, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος εμφράγματος του μυοκαρδίου ή αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου.

Τι επηρεάζει τα επίπεδα της χοληστερίνης



- Η ηλικία
- Το φύλο
- Το οικογενειακό ιστορικό

- Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας
- Η διατροφή
- Το βάρος



Ποια είναι τα φυσιολογικά επίπεδα χοληστερίνης

Ολική Χοληστερίνη : <200 mg/dl

LDL :

<70 mg/dl - άτομα με πολύ αυξημένο κίνδυνο

<100 mg/dl - άτομα με αυξημένο κίνδυνο

<115 mg/dl - άτομα με μέτριο κίνδυνο

Άτομα **υψηλού κινδύνου** είναι όσοι πάσχουν από στεφανιαία νόσο, σακχαρώδη διαβήτη, περιφερική αγγειοπάθεια, ανεύρυσμα κοιλιακής αορτής ή στένωση καρωτίδας, καθώς και οι καπνιστές.

Πώς θα μειώσετε τη χοληστερίνη



1. Αυξήστε τη φυσική δραστηριότητα

- **30 λεπτά** φυσικής δραστηριότητας την ημέρα αρκούν.
- **Περπατήστε.** Αφήστε το αυτοκίνητο και κάνετε τις κοντινές αποστάσεις με τα πόδια ή κατεβείτε μια στάση νωρίτερα από το λεωφορείο.
- **Ασκηθείτε.** Κάνετε έναν περίπατο, κάνετε ελαφρύ τρέξιμο στο πάρκο και ασκήσεις γυμναστικής. Για παράδειγμα, κάνετε επί τόπου πηδηματάκια την ώρα που βλέπετε τηλεόραση.
- **Ξεκουραστείτε.** Επιτρέψτε στον εαυτό σας να χαλαρώσει μετά από μία κουραστική ημέρα και κοιμηθείτε καλά τη νύχτα.

2. Υιοθετήστε μια ισορροπημένη διατροφή

- Καταναλώστε 3 βασικά, ισορροπημένα και υγιεινά γεύματα την ημέρα.
- Καταναλώστε 2 μικρά ελαφριά γεύματα, ενδιάμεσα των βασικών γευμάτων.
- Καταναλώστε 8-10 ποτήρια νερό.
- Καταναλώστε κόκκινο κρέας μία φορά την εβδομάδα.
- Αυξήστε τις φυτικές ίνες.
- Αποφύγετε το αλάτι.
- Αποφύγετε τη ζάχαρη.
- Αποφύγετε το αλκοόλ.
- Μειώστε το σωματικό σας βάρος.

Μικρός διατροφικός οδηγός

Επιλέξτε

- Γάλα, γιαούρτι, τυρί χαμηλών λιπαρών
- Ψωμί ολικής άλεσης, ρύζι και μακαρόνια ολικής άλεσης, βρώμη
- Κοτόπουλο χωρίς πέτσα, σολομό, τόνο, σαρδέλες
- Φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς
- Ελαιόλαδο

Αποφύγετε

- Πλήρες γάλα και γιαούρτι, τυρί με πολλά λιπαρά
- Λευκό ρύζι, δημητριακά με ζάχαρη, γλυκά, αρτοσκευάσματα
- Τηγανητό ψάρι και κοτόπουλο, λουκάνικο, πατάτες τηγανητές
- Γλυκά, αναψυκτικά, πατατάκια, επεξεργασμένες τροφές
- Βούτυρο, σάλτσες