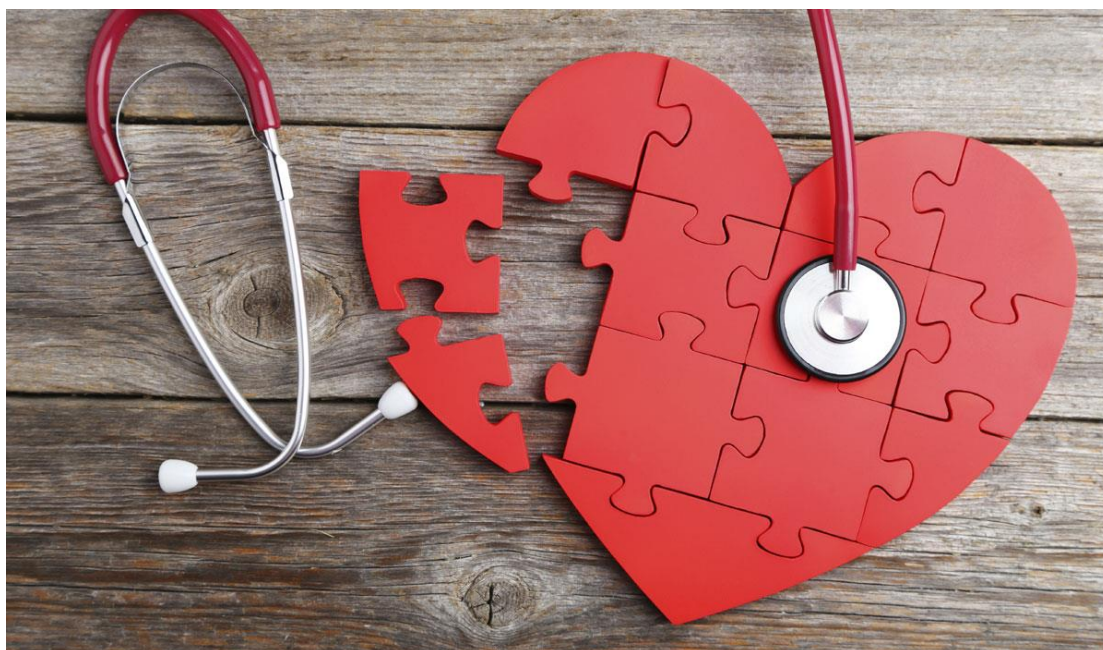


ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΝΕΒΑΖΟΥΝ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ



Η χοληστερόλη είναι μια λιπαρή ουσία, η οποία είναι απαραίτητη για την λειτουργία του οργανισμού μας καθώς συμμετέχει στο σχηματισμό των κυτταρικών μεμβρανών αλλά και στην παραγωγή ορμονών. Η χοληστερόλη του αίματός μας προέρχεται από τη χοληστερόλη που συνθέτει ο οργανισμός μας και από τη χοληστερόλη των τροφών (διαιτητική). Όμως όταν οι τιμές της χοληστερόλης στο αίμα μας είναι πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα, τότε το λίπος αποτίθεται στο τοίχωμα των αρτηριών με δυσάρεστα αποτελέσματα για τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Η χοληστερόλη δεν διαλύεται στο αίμα και για αυτό το λόγο χρειάζεται μεταφορείς για τη «μετακίνηση» της στο αίμα. Αυτοί οι μεταφορείς ονομάζονται HDL και LDL χοληστερόλη. Η LDL λέγεται αλλιώς και «κακή χοληστερόλη» γιατί βοηθάει στη μεταφορά της χοληστερόλης από το ήπαρ στους ιστούς και συμβάλλει στην αθηροσκλήρωση. Η HDL είναι η αποκαλούμενη «καλή χοληστερόλη» γιατί απομακρύνει τη χοληστερόλη από τις αρτηρίες και την οδηγεί στο ήπαρ, γι' αυτό το λόγο πρέπει να διατηρείται σε υψηλά επίπεδα.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα όπως η κληρονομικότητα, η ηλικία, το φύλο, οι διατροφικές συνήθειες, το κάπνισμα και η άσκηση.

Πότε αυξάνεται η χοληστερόλη

Όσον αφορά τη διατροφή, η υιοθέτηση δυτικού τύπου διαιτητικών συνηθειών είναι συχνή αίτια της εμφάνισης αυξημένων τιμών χοληστερόλης. Επειδή γενικότερα υπάρχουν διάφορες παρερμηνεύσεις πρέπει να διευκρινίσουμε μια

κατάσταση. Πολλοί νομίζουν ότι η διαιτητική χοληστερόλη (π.χ. θαλασσινά) αυξάνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα. Πράγματι, η διαιτητική χοληστερόλη έχει μια μικρή επίδραση στα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα στους περισσότερους ανθρώπους. Όμως τα κορεσμένα λίπη και τα trans λιπαρά οξέα είναι οι κύριοι «ένοχοι» για την αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα και όχι η διαιτητική χοληστερόλη.

Τα κορεσμένα λιπαρά

Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα ονομάζονται αλλιώς κι ως «κακά» λιπαρά οξέα. Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα είναι κυρίως ζωικής προέλευσης βρίσκονται στο λίπος του κρέατος, στη πέτσα των πουλερικών, στα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, στα παχιά τυριά, στη μαγιονέζα, στην κρέμα γάλακτος, στο βούτυρο, το λαρδί, το μπέικον, στα λουκάνικα, στα αλλαντικά και σε ένα μεγάλο αριθμό επεξεργασμένων τροφίμων. Κορεσμένα λιπαρά υπάρχουν επίσης σε προϊόντα ζαχαροπλαστικής, καθώς και σε πολλά φαγητά από ταχυφαγεία.

Τα trans λιπαρά οξέα είναι λιπαρά που έχουν υποστεί τη βιομηχανική διεργασία της υδρογόνωσης, για να είναι ανθεκτικά στην οξείδωση και να έχουν στερεά μορφή. Τα trans λιπαρά οξέα όχι μόνο ανεβάζουν την ολική και την «κακή» χοληστερόλη αλλά κατεβάζουν και την «καλή» χοληστερόλη. Τα trans λιπαρά περιέχονται σε γαριδάκια, πατατάκια, κάποια μπισκότα, σε αρτοσκευάσματα τύπου κρουασάν, σε έτοιμες ζύμες και σφολιάτες, σε τηγανιτές πατάτες ταχυφαγείων, γενικά σε πολλά τυποποιημένα σνακ καθώς επίσης και στις σκληρές μαργαρίνες αλλά και σε διάφορες έτοιμες σάλτσες.

Διατροφικές συμβουλές για τη μείωσή της

Για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε τον οργανισμό μας να ρυθμίσει τα επίπεδα της χοληστερόλης, μέσω της τροφής, θα πρέπει να μειώσουμε την κατανάλωση των κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων και να αντικαταστήσουμε τα κορεσμένα λιπαρά οξέα από μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα οδηγούν σε μείωση των επιπέδων της ολικής και της κακής χοληστερόλης. Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα βρίσκονται στο ελαιόλαδο, το κραμβέλαιο και το αβοκάντο. Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα υπάρχουν στα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, σολομό, σκουμπρί), στις μαργαρίνες και στους ξηρούς καρπούς (καρύδια). Η τήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής με μια ποικιλία τροφίμων, η κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών, η επίτευξη ενός κατάλληλου σωματικού βάρους, η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και η διακοπή του καπνίσματος θα σας βοηθήσουν στη ρύθμιση των επιπέδων της χοληστερόλης σας.