

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΘΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΩΝ ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΩΝ



Μελέτες έχουν δείξει ότι τα αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων σχετίζονται με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και εγκεφαλικού επεισοδίου, αν συνυπάρχουν και αυξημένα επίπεδα της ολικής και της LDL χοληστερόλης τότε ο κίνδυνος αυξάνεται ακόμη περισσότερο. Η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής και η αλλαγή τρόπου ζωής μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα τριγλυκεριδίων σε μεγάλο βαθμό.

- ✓ **Διατήρηση σωστού σωματικού βάρους.** Υπάρχει μια ξεκάθαρη συσχέτιση μεταξύ παχυσαρκίας και αυξημένων τριγλυκεριδίων. Η απώλεια βάρους οδηγεί και στη ρύθμιση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων.
- ✓ **Μειώστε την κατανάλωση κορεσμένου λίπους και τρανς λιπαρών οξέων.** Αυτό μπορείτε να το καταφέρετε αποφεύγοντας την κατανάλωση βουτύρου, σκληρών μαργαρινών, κρέμας γάλακτος, ολόπαχων γαλακτοκομικών προϊόντων, αλλαντικών, λιπαρών κρεάτων, πέτσας κοτόπουλου, λουκάνικων, μπισκότων εμπορίου, κρουασάν κ.λ.π.
- ✓ **Αποφύγετε τροφές με μεγάλη συγκέντρωση σε σάκχαρα.** Αν έχετε αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων, είναι σημαντικό να μειώσετε την

κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε σάκχαρα όπως η ζάχαρη, το μέλι, τα αναψυκτικά, τα γλυκά, οι καραμέλες. Ακόμη καλό θα ήταν να μειώσετε ακόμη και την κατανάλωση ξηρών φρούτων ακόμη και φρουτοχυμών αφού είναι τρόφιμα πυκνά σε απλά σάκχαρα. Τα απλά σάκχαρα και οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες μπορούν να προκαλέσουν απότομη αύξηση της ινσουλίνης, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των τριγλυκεριδίων.

- ✓ **Αντικαταστήστε τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες με προϊόντα ολικής άλεσης.** Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες –όπως το άσπρο ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι κ.α.- αυξάνουν τα επίπεδα της γλυκόζης και της ινσουλίνης στο αίμα περισσότερο από τα προϊόντα ολικής άλεσης με πιθανό αποτέλεσμα και την αύξηση των τριγλυκεριδίων. Προτιμήστε λοιπόν προϊόντα ολικής άλεσης όπως μαύρο ψωμί, καστανό ρύζι, ζυμαρικά και δημητριακά ολικής άλεσης.
- ✓ **Μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ.** Μελέτες δείχνουν ότι ο περιορισμός του αλκοόλ, οδηγεί στη μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων.
- ✓ **Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ω-3 λιπαρά οξέα.** Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων, και στην αύξηση τη HDL χοληστερόλης (“καλής”). Καταναλώστε τουλάχιστον 2 μερίδες λιπαρών ψαριών εβδομαδιαίως, γιατί είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα. Τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα: σολομός, σαρδέλες, καρύδια, λιναρόσπορος.
- ✓ **Σταματήστε το κάπνισμα.** Το κάπνισμα προκαλεί φλεγμονή στον οργανισμό, η οποία οδηγεί και στην αθηρωμάτωση και αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Αν έχετε υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων, ή υπέρτασης τότε η διακοπή καπνίσματος είναι κάτι παραπάνω από επιβεβλημένη.
- ✓ **Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα.** Ακόμη και μια μέτρια φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων και αρτηριακής πίεσης. Όλοι οι διεθνείς οργανισμοί υγείας προτείνουν 30 λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας για τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα.