

# Διατροφή: Πώς να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιαγγειακού νοσήματος.

Ένας τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιαγγειακού νοσήματος είναι η υγιεινή διατροφή και η σωστή επιλογή των τροφών που καταναλώνετε ημερησίως.

Ένας απλός κανόνας που μπορείτε να ακολουθήσετε είναι: **Λιγότερο λίπος, λιγότερο αλάτι και λιγότερες θερμίδες, περισσότερες φυτικές ίνες.**

**Λιπαρά:** Με το να καταναλώνετε τα λεγόμενα κακά λιπαρά αυξάνετε τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου. Αυτά τα λίπη είναι κυρίως τα ζωικά λιπαρά, που βρίσκονται στο κρέας, στο βούτυρο, στα γαλακτοκομικά προϊόντα και το γάλα.

**Καταναλώνετε λιγότερο:**

**Αλάτι:** η μη κατανάλωση αλατιού βοηθάει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και έτσι μειώνεται ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου. Μια μικρή ποσότητα είναι χρήσιμη για τον οργανισμό, αλλά συνήθως γίνεται κατάχρηση στην πρόσληψή του.

**Θερμίδες:** Όταν καταναλώνετε περισσότερες θερμίδες από αυτές που χρειάζεται ο οργανισμός, είναι λογικό να παχαίνετε. Το να είστε υπέρβαροι μπορεί να οδηγήσει σε στεφανιαία νόσο. Όταν καταναλώνετε λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειάζεστε τότε χάνετε βάρος.

- Τρώτε φυτικές ίνες.
- Πηγή φυτικών ινών είναι τα φρούτα και τα λαχανικά
- Τρώτε μεγάλη ποικιλία φαγητών
- Καταναλώνετε αλκοόλ με μέτρο

**Συμβουλές για σωστή διατροφή:**

- Προτιμάτε γάλα με 1,5% λιπαρά και όχι πλήρες, όπως και γαλακτοκομικά light.
- Αποφύγετε τα τηγανιτά και τρώτε φαγητά μαγειρεμένα με πιο υγιεινούς τρόπους, όπως ψητά, βραστά ή στον ατμό.
- Μη χρησιμοποιείτε βούτυρα και μαργαρίνες, αλλά έλαια που προστατεύουν την καρδιά σας, όπως το ελαιόλαδο και το σουσαμέλαιο.
- Μην τρώτε τα εμφανή κομμάτια λίπους στο κρέας και προσπαθήστε να καταναλώνετε κρέας από μέρος του ζώου που δεν έχει πολύ λίπος.
- Αποφύγετε τον κρόκο του αυγού και αντί για ένα ολόκληρο αυγό καταναλώστε δύο ασπράδια.
- Αντικαταστήστε τις μαγιονέζες και τις σάλτσες με πολλά λιπαρά με γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, cottage cheese ή μαγιονέζα light.
- Μην προσθέτετε στο φαγητό σας επιπλέον αλάτι, μπορείτε να επιτύχετε εξίσου καλό γευστικό αποτέλεσμα χρησιμοποιώντας διάφορα μυρωδικά και μπαχαρικά.
- Αποφύγετε τα έτοιμα συσκευασμένα τρόφιμα, τις κονσέρβες, τα αλατισμένα κράκερς, τσιπς και τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς. Ετοιμάζοντας το φαγητό σας μόνοι σας ξέρετε ακριβώς τι τρώτε, πόσο αλάτι έχετε προσθέσει και τι υλικά έχετε βάλει.



# Διατροφή: Πώς να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιαγγειακού νοσήματος.

Μια διατροφή πλούσια σε λίπος μπορεί να συμβάλλει στην εμφάνιση στεφανιαίας νόσου.

Η σωστή διατροφή για την καρδιά μπορεί να βοηθήσει στο να αποφευχθούν τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης ή να τα φέρει σε φυσιολογικά επίπεδα.

## Κεκορεσμένο λίπος

Το κεκορεσμένο λίπος βρίσκεται στο φαγητό. Αυτός ο τύπος λίπους μπορεί να αυξήσει την χοληστερίνη του αίματος πολύ περισσότερο από άλλους τύπους λίπους. Τα περισσότερα κεκορεσμένα λίπη είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου. Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα κεκορεσμένου λίπους είναι:

- Βούτυρο
- Τυρί
- Μπέικον
- Η πέτσα του κοτόπουλου και του αρνιού
- Η κρέμα γάλακτος
- Το πλήρες σε λιπαρά γάλα
- Το παγωτό

## Ακόρεστο ή μη κεκορεσμένο λίπος

Το ακόρεστο ή μη κεκορεσμένο λίπος βρίσκεται σε διάφορα τρόφιμα. Αυτός ο τύπος λίπους συνήθως δεν αυξάνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, όταν γίνεται κατανάλωση με μέτρο. Μερικές τροφές με υψηλά επίπεδα μη κεκορεσμένου λίπους είναι:

- Ελαιόλαδο
- Σπόροι και καρποί
- Καλαμποκέλαιο ή άλλα φυτικά έλαια

