



www.goutoumaria.gr

### 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                                                                    |