



Οδηγίες διατροφής για τη μείωση της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων

- Η **χοληστερόλη** βρίσκεται σε ζωικά προϊόντα όπως το κρέας, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά. **Προτιμήστε** το άπαχο κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα) το ψάρι ,τα άπαχα-ημιάπαχα γαλακτοκομικά και την περιορισμένη κατανάλωση αυγών (2-3/εβδομάδα).
- **Αφαιρέστε** το ορατό λίπος από το κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο. **Αποφύγετε** τα τηγανιτά και **προτιμήστε** τα ψητά, τα βραστά και τα μαγειρεμένα σε ατμό φαγητά.
- **Χρησιμοποιήστε** με μέτρο τα φυτικά λίπη όπως το ελαιόλαδο και **περιορίστε** τα ζωικά λίπη όπως το βούτυρο και τη κρέμα γάλακτος.
- Η **αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών** βοηθάει στη μείωση της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων. Οι φυτικές ίνες βρίσκονται στα φρούτα, τα λαχανικά , τα όσπρια και τα μη επεξεργασμένα δημητριακά (π.χ. βρώμη).
- Διατηρήστε το **φυσιολογικό σας βάρος** ή μειώστε το εάν έχετε περιττά κιλά και αυξήστε τη **φυσική σας δραστηριότητα** (ακόμα και μικρή μείωση του βάρους σας βελτιώνει τις τιμές της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων).

<u>Αποφύγετε</u>	<u>Προτιμήστε</u>
Ζωικό βούτυρο	Ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο
Κόκκινο κρέας	Ψάρι, γαλοπούλα, κοτόπουλο
Πλήρη γαλακτοκομικά (γάλα,γιαούρτι)	Άπαχα-ημιάπαχα γαλακτοκομικά
Λιπαρά τυριά	Άπαχα τυριά (ανθότυρο, τύπου cottage)
Τηγανιτά φαγητά	Φαγητά βραστά, ψητά, ατμού
Ολόκληρα αυγά	Ασπράδι αυγών
Σνακ όπως πατατάκια , γαριδάκια	Sticks λαχανικών-φρούτων
Σάλτσες, σως, μαγιονέζα	Σως με ελαιόλαδο, ξύδι , λεμόνι
Λιπαρά γλυκά (πάστες, παγωτά)	Ζελέ, γλυκά κουταλιού, γρανίτες
Λιπαρά φαγητά (πίτσα, fast food, πίτα)	Λαχανικά, όσπρια,δημητριακά, φρούτα
Μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ	1-2 ποτήρια κρασί ημερησίως