



Αυτές οι τροφές ρίχνουν τη χοληστερίνη



Η αύξησή της οδηγεί σε καρδιαγγειακά νοσήματα και καρδιοπάθειες, γι' αυτό και όταν ο γιατρός τη δει ακόμα και λίγο τσιμπημένη, αμέσως μάς συνιστά να τη ρίξουμε. Ο λόγος φυσικά για τη χοληστερίνη.

Υπάρχουν τροφές, που βελτιώνουν τα επίπεδά της αλλά προλαμβάνουν και την αύξησή της. Ας δούμε ποιες είναι αυτές και πώς πρέπει να τις καταναλώνεις:

1. Το κρεμμύδι, ασχέτως αν το καταναλώνεις ωμό η μαγειρεμένο.
2. Το σκόρδο, το οποίο καλό είναι να καταναλώνεις ωμό αν θες να λαμβάνεις στο μέγιστο τις θεραπευτικές του ιδιότητες.
3. Τα μύρτιλα και τα μούρα, δύο από τις καλύτερες επιλογές στη μάχη για την πτώση της χοληστερίνης.
4. Το αβοκάντο, το οποίο ρίχνει την κακή χοληστερίνη ανεβάζοντας ταυτόχρονα την καλή.
5. Το κρασί, το οποίο ανεβάζει τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης μειώνοντας το ρίσκο εμφάνισης προβλημάτων στην καρδιά.
6. Η ντομάτα, ένας από τους ισχυρότερους συμμάχους σου ενάντια στη συσσώρευση χοληστερίνης στα τοιχώματα των αρτηριών.
7. Το μήλο, ένα διατροφικό όπλο ενάντια στην κακή χοληστερίνη.