

Kolesterolsänkande kost



Kolesterolsänkande kost

Vad du äter har betydelse för blodets kolesterolvärde. En kost med mycket frukt, grönsaker, baljväxter, fullkornsprodukter, fet fisk, nötter och mjuka vegetabiliska fetter kan hjälpa dig att sänka ett för högt kolesterolvärde.

Kolesterolrika livsmedel

Tidigare varnades det för mat som innehöll mycket kolesterol. Ägg, räkor och inälvsmat var bannlysta för personer med höga kolesterolvärden. Idag vet man att kroppen minskar sin egen produktion av kolesterol när vi äter livsmedel som är rika på kolesterol. En måttlig konsumtion av ägg och andra livsmedel med högt kolesterolinnehåll går därför bra även för personer med höga kolesterolvärden.

Fettets betydelse

Större vikt för blodets kolesterolhalt är vilka fetter vi äter. Det finns två typer av kolesterol i blodet; "det onda" som kallas LDL och ökar risken för åderförfattning och "det goda" HDL som skyddar oss genom att transportera bort LDL. Äter vi mycket mättat fett och transfett och samtidigt äter liten mängd omättat fett ökar LDL och HDL minskar. De omättade fetterna hjälper istället till att sänka LDL-kolesterolet. En kost som innehåller mycket enkel- och fleromättat fett och måttligt med mättat fett hjälper oss att hålla ned totalkolesterolet och det skadliga LDL. Konkret innebär det att vi i första hand ska äta fett från vegetabiliska livsmedel som har ett högt innehåll av omättat fett. Använd gärna raps-, olivolja eller flytande margarin till matlagning. Droppa också lite oljedressing på salladen. Bred ett lättare matfett på brödet och ät oliver, avokado, nötter och frön. Mat som innehåller större andel mättat fett ska ätas med mer försiktighet. Mycket mättat fett finns i feta chark- och köttprodukter som korv, fläskkarré, bacon och fetare mejeriprodukter som grädde, crème fraiche och ost. Det gröna Nyckelhålet är en hjälp att hitta magra chark- och mejeriprodukter med lågt innehåll av mättat fett. Skadliga transfetter har minskat i livsmedel men kan bland annat förekomma i snacks, godis och bakverk.

Fet fisk

Fet fisk ett par, tre gånger i veckan kan minska blodets halt av triglycerider. Triglycerider är en annan typ av blodfett som också kan bidra till åderförfattning. Det är fiskens höga halt av den fleromättade fettsyran omega 3 som har positiv effekt på triglyceriderna.

Havre, korn

Havre och korn innehåller mycket av en speciell sorts vattenlöslig fiber som har positiv inverkan på kolesterolvärdet. Fibererna kallas betaglukaner. Genom att dagligen äta tre gram betaglukaner kan kolesterolvärdet sänkas. Det motsvarar exempelvis en portion havregrynsgröt och en portion kokta korngryn. Havre och korn finns som många produkter - havregryn, havrekli, havredryck, mathavre, matkorn, korngryn samt bröd, müsli, flingor och pasta med tillsatta fiber från havre eller korn. Koncentrat av betaglukaner finns att köpa på vissa apotek. De kan strös på filmjölk eller yoghurt.

Frukt och grönsaker

Vattenlösliga fibrer finns även i frukt och grönsaker och extra mycket i ärtor, bönor och linser. Variera dina grönsaker och ät något grönt i varje måltid. Ät mer ärtsoppa, linssoppa, bruna bönor och använd bönor i sallader och grytor.

Växtsteroler

Växtsteroler är fetter som har en kolesterolsänkande effekt. Växtsteroler finns i små mängder i oljor, nötter, frön, spannmålsprodukter, grönsaker och frukt. Koncentrat av växtsteroler tillsätts produkter speciellt framtagna för att sänka höga kolesterolvärden. Idag finns margariner och drycker berikade med växtsteroler.

Man kan också säga följande

Tillsammans med motion, en riktig kost är en av de viktigaste sätten att ta itu med höga nivåer av dåligt kolesterol. I själva verket valde att inkludera kolesterolsänkande livsmedel i varje måltid kan vara så effektiv att medicinering för att kontrollera kolesterol blir onödig. Lyckligtvis finns det ett antal livsmedel som kan sänka höga nivåer av dåligt kolesterol medan samtidigt främja förhöjning av det goda kolesterolet nivåer.

Det är bara om någon kolesterol diet inkluderar användning av hela korn. Havre har visat sig vara mycket viktiga när det gäller att återvända höga kolesterolvärden till en godtagbar nivå. Konsumtion av en havre spannmål till frukost, speciellt en som berikats med psyllium eller linfrö, kommer att hjälpa kroppen att eliminera överflödigt fett i blodet och återställa korrekta nivåer av kolesterol i kroppen.

Frukt är också bland några av de bästa kolesterolsänkande livsmedel. Att hålla äpplen, apelsiner och päron på sidan lägga fiber till kosten och bör ingå i alla lågt kolesterol kost. Olika typer av bär, är viktiga att få fram halter av näringsämnen samt bidra till att få bort det onda kolesterolet. Försök lägga till färska björnbär, jordgubbar och blåbär till måltider, eventuellt som ett alternativ till desserter lastat med tomma kalorier och massor av fett.

Ärter och bönor är också bland några av de bästa kolesterolsänkande livsmedel. Både torkade och konserverade versioner fungera mycket bra. Kikärter, bönor, svartögda ärtor och bönor pinto är bara några exempel på livsmedel som erbjuder gott om protein samtidigt bidra till att sänka det onda kolesterolet nivåer.

När det gäller grönsaker, tänka på miljön. Bladgrönsaker som vattenkrasse, purjolök, collards, rovor, och spenat är utmärkta kolesterolsänkande livsmedel. Broccoli och brysselkål är också bra tillägg till ett lågt kolesterol diet. För ytterligare färg för att komplettera de gröna, lägga hela kärnan majs, blomkål, eller några morötter till måltiden.

Fisk är en av de bästa av alla kolesterolsänkande livsmedel, i att olika typer av sötvatten fisk och skaldjur hjälpa till att sänka det onda kolesterolet och samtidigt främja det goda kolesterolet. Tonfisk och lax är bland de bästa alternativen. Men öring och svärdfisk är också utmärkt val och hjälpa till att lägga till lite variation till kosten.

Smakgivande kan också vara viktig när det gäller att förbereda din kolesterolsänkande livsmedel. Vitlök och cayennepeppar kommer att öka effektiviteten i livsmedel, vilket i sin tur hjälper dig att sänka dina dåliga kolesterolvärden lite snabbare. Dessutom kan användningen av salvia, peppar och olika typer av torkade örter till säsong dina måltider kommer att lägga till visuella intresse och smak till dina recept. Detta kommer att hålla sig till kolesterolsänkande livsmedel som stöttepelarna i din dagliga diet plan som mycket lättare