

Scris de newsreporter pe 23 septembrie 2020, 09:30

Cum sa tii nivelul trigliceridelor sub control: Alimentele pe care **TREBUIE** sa le consumi

O alimentatie dezechilibrata, bogata in grasimi, dar si consumul excesiv de alcool si zahar, duc la cresterea nivelului de trigliceride. Acestea sunt molecule lipidice alcatuite din diferite tipuri de acizi si sunt prezente in celulele grase (adipocite) si in sange. Ele devin periculoase daca au valori prea mari, scrie Exquis.ro.



dieta-mediteraneana.jpg

Grasimi provenite din alimentatie sau fabricate de organism, trigliceridele reprezinta una dintre cele mai importante rezerve energetice ale corpului. Cu toate acestea, este bine sa ne facem analize periodice pentru a afla nivelul lor, iar daca sunt crescute, sa adoptam o dieta corespunzatoare, pentru a le tine sub control.

Valori de referinta pentru trigliceride

<150 mg /dL = nivel optim

150 pana la 199 mg / dL = la limita

200 pana la 499 mg / dL = mare

> 500 mg / dL = foarte mare

Hipertrigliceridemia creste foarte mult riscul de boli cardiovasculare, cum ar fi angina pectorala, ateroscleroza, bolile coronariene, accidentul vascular cerebral si tromboza. Pe langa tratamentul medicamentos, de obicei, se indica o dieta sanatoasa si echilibrata, dar si multa miscare fizica.

CITEsTE si:

[Dieta Mediteraneana a fost desemnata pentru a patra oara consecutiv "cea mai buna dieta](#)

Redu cantitatea de zahar

Alimentele care contin cel mai mult zahar includ bauturi carbogazoase, fursecuri, cereale dulci pentru micul dejun, iaurt indulcit, lapte indulcit, inghetata, bomboane. Asociatia Americana a Inimii (AHA) recomanda limitarea zaharului adaugat in alimente sau bauturi la 6 lingurite pe zi pentru femei si la 9 lingurite pe zi pentru barbati. Un consum mai mare de zahar creste nivelul trigliceridelor cu 10-15 % , scrie clicksanatate.ro.

Chiar daca nu mai adaugati zahar in ceai sau in cafea, acordati o atentie deosebita fructozei, un tip de zahar despre care se stie ca provoaca niveluri mari de trigliceride. Fructoza se gaseste, in cantitati mari, in bauturile racoritoare, bomboane si prajituri din comert, placinte si briose.

De obicei, puteti limita cantitatea de fructoza doar prin reducerea cantitatii totale de zahar adaugat in alimente. Nectarul si mierea de agave sunt si acestea surse de fructoza. De asemenea, se mai gaseste in mod natural in toate tipurile de fructe proaspete, congelate sau din conserve, dar intr-o cantitate mai mica.

Adopta dieta mediteraneana

Un regim alimentar mediteranean, care include multe legume, fructe, cereale integrale, surse slabe de proteine, cum ar fi puiul si fructele de mare, ulei de masline, s-a dovedit ca scade nivelul de trigliceride cu 10-15% . Ideal ar fi sa includeti in meniul zilnic cel putin cinci portii de legume si fructe la alegere, pentru mai multe fibre si mai putin zahar adaugat.

Alege surse de grasimi sanatoase

Consumati alimente care au un continut ridicat de acizi grasi mono-nesaturati, precum uleiul de masline, uleiul de rapita sau uleiul de sofranel in locul celor bogate in acizi grasi saturati precum untul. Mancati portii mai mici de alimente care contin grasimi saturate: branza, carne de vita grasa, carne de porc, miel, piele de pasare. Eliminati acizii grasi trans, un tip de grasime care se gaseste in alimentele prajite precum gogosii si cartofii prajiti, alimentele coapte din comert: prajituri, biscuiti, pizza congelata si rulouri dulci.

Consuma mai multe fibre

Alege alimente cu continut mai mare de fibre, cum ar fi orez brun, ovaz, grau, quinoa, mere, seminte de in, mazare s.a. Fibrele ajuta la reglarea si functionarea corecta a tranzitului intestinal. Rolul acestora este de a ajuta organismul in procesul digestiv si de a preveni instalarea constipatiei. Fibrele ofera o senzatie rapida de satietate, fiind de un real ajutor in dietele de slabit. S-a stabilit ca pierderea a 5-10% din greutatea corpului, la persoanele supraponderale scade nivelul de trigliceride cu 20%.

Include in dieta produse bogate in acizi grasi Omega-3

Acizii grasi Omega-3, care sunt prezenti in fructele de mare, sau anumite suplimente alimentare pe baza de alge marine sau ulei de peste, daca sunt recomandate de catre medic pot scadea nivelul trigliceridelor cu 25-30%. Acizii grasi omega-3 care se gasesc in uleiul de rapita, semintele

de in, soia sau nuci nu scad trigliceridele, deoarece sunt chimic diferiti de acizii grasi omega-3 din fructele de mare, de aceea nu sunt metabolizati eficient in corpul nostru.

Exquis.ro

ADRESA: <http://crct.ro/nwHH>