

DIETA NISKOCHOLESTEROLOWA

Dieta niskocholesterolowa jest dietą o obniżonej zawartości cholesterolu. Zalecana jest przede wszystkim osobom z jego podwyższonym poziomem oraz mających problemy z układem krążenia.

Zastosowanie:

- Miazdżyca

Cel diety:

- Obniżenie hiperlipoproteinemi

Zalecenia:

- Należy ograniczyć podaż cholesterolu nawet do 100 mg dziennie.
- Jednocześnie zwiększyć podaż witamin z grupy B, witaminy C oraz E.
- Ograniczyć cukry proste.
- Zwiększyć ilość spożywanego błonnika.

Dieta polega na wyłączeniu:

- żółtek,
- podrobów,
- smalcu,
- boczku,
- masła,
- tłustych produktów mięsnych, mlecznych,
- słodczy.

Produkty zalecane:

- Pieczywo pełnoziarniste
- Kefir, maślanka, jogurt naturalny,
- Chudy biały ser,
- Czerwone wino z dzikiej róży,
- Ryby pochodzenia morskiego: makrela, dorsz, śledź, łosoś, szprot, sardynka (nie smażone),
- Oliwa tłoczona na zimno, olej rzepakowy tłoczony na zimno,
- Marchew, czosnek, cebula, buraki, kalafior, pomidory, dynia, szpinak, kabaczki, brokuły, zielony groszek, fasola szparagowa, cykoria, sałata, ziemniaki, kapusta,
- Jabłka, cytryny, winogrona, truskawki, arbuzy, morele, kiwi, brzoskwinie, pomarańcze, maliny
- Zupy owocowe i warzywne bez tłuszczu,
- Herbata zielona,
- Ryż brązowy i grube kasze,
- Naturalne (przecierane) soki owocowe i warzywne, napoje owocowe