

Μαχη των κυττάρων θ. Δημόπουλος: Τριγλυκερίδια και ποιες τροφές να αποφεύγουμε

Media: TA NEA

Page: 51-52

Published at: 19-03-2026

Author: Surface: 309.58 cm² Circulation: 10340

Subjects:



ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ θ. Δημόπουλος: Τριγλυκερίδια και ποιες τροφές να αποφεύγουμε **ΣΕΛ. 52**

Τριγλυκερίδια και ποιες τροφές να αποφεύγουμε

Τα τριγλυκερίδια αποτελούν βασικό δείκτη της καρδιαγγειακής υγείας, καθώς αυξημένα επίπεδά τους συνδέονται με μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιοπαθειών, εγκεφαλικού επεισοδίου και μεταβολικών διαταραχών. Η αύξησή τους οφείλεται κυρίως στην υπερβολική κατανάλωση θερμίδων, σακχάρων και λιπαρών, γεγονός που καθιστά τη διατροφή καθοριστικό παράγοντα για τη ρύθμισή τους. Η γνώση των τροφών που πρέπει να περιορίζονται ή να αποφεύγονται είναι ουσιαστική για τη διατήρηση της υγείας.

Αν και τα λαχανικά θεωρούνται γενικά ωφέλιμα, ορισμένα αμυλούχα, όπως το καλαμπόκι και ο αρακάς, μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση των τριγλυκεριδίων όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες. Αντίθετα, λαχανικά χαμηλά σε υδατάνθρακες και πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο, τα μανιτάρια και το σπανάκι, αποτελούν καλύτερες επιλογές. Ανάλογη προσοχή απαιτείται



και στα όσπρια σε κονσέρβα, ειδικά σε εκείνα που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη ή λιπαρά, όπως τα baked beans.

Τα φρούτα παραμένουν σημαντικό μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, όμως τα αποξηραμένα φρούτα είναι ιδιαίτερα πλούσια

σε συμπυκνωμένα σάκχαρα και πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες αύξησης των τριγλυκεριδίων είναι το αλκοόλ, το οποίο περιέχει σάκχαρα που μετατρέπονται εύκολα σε λίπος στο αίμα. Σε περιπτώσεις πολύ υψηλών τιμών, συστήνεται ακόμη και η πλήρης αποφυγή του. Επιπλέον, τα ψάρια σε κονσέρβα που είναι συσκευασμένα σε λάδι προσθέτουν περιττά λιπαρά, γι' αυτό προτιμώνται οι εκδοχές σε νερό. Η καρύδα και τα προϊόντα της, παρά τη φήμη τους ως υγιεινά, είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά και χρειάζονται περιορισμό. Οι αμυλούχες τροφές, όπως ζυμαρικά, ρύζι και πατάτες, δεν αποκλείονται, αλλά η ποσότητα είναι καθοριστική.

Ιδιαίτερα επιβλαβή είναι τα ζαχαρούχα ροφήματα, τα φυσικά γλυκαντικά, τα γλυκά και τα αρτοσκευάσματα, καθώς και τα λιπαρά επεξεργασμένα κρέατα. Η αντικατάστασή τους με πιο υγιεινές επιλογές, όπως άπαχο κρέας και φυτικά έλαια (π.χ. ελαιόλαδο), συμβάλλει σημαντικά στη μείωση των τριγλυκεριδίων. Συνολικά, η σωστή διατροφή με μέτρο και ισορροπία μπορεί να προστατεύσει την καρδιά και να βελτιώσει τη γενική υγεία.

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, σε συνδυασμό με τακτική άσκηση και ιατρική παρακολούθηση, ενισχύει τη ρύθμιση των τριγλυκεριδίων και προάγει τη μακροχρόνια ευεξία.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρώτνης του ΕΚΠΑ