

Οδηγός ProActiv Τρόπου Ζωής  
Μαθαίνουμε για  
τη χοληστερίνη και τον  
τρόπο διαχείρισής της



Pro

Activ<sup>®</sup>

Τρόπος  
ζωής



Το Becel ProActiv έχει βοηθήσει πάνω από 100 εκατομμύρια ανθρώπους να μειώσουν τη χοληστερίνη τους παγκοσμίως.

# Τρώμε καλά, ζούμε καλύτερα

Το Becel ProActiv βοηθά τους ανθρώπους να ζουν καλά και να φροντίζουν την υγεία της καρδιάς τους εδώ και περισσότερα από 20 χρόνια. Η μεγάλη ποικιλία προϊόντων Becel ProActiv θα σας διευκολύνει να υιοθετήσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής & διατροφής που θα κάνει τη διαφορά στη διατήρηση της υγείας σας.

## Ζώντας τον ProActiv Τρόπο ζωής

Πιστεύουμε ότι πρέπει να είναι κανείς προνοητικός με την υγεία του. Και γνωρίζουμε ότι, καθώς μεγαλώνουμε, η διαχείριση της χοληστερίνης γίνεται όλο και πιο σημαντικό μέρος της καλής υγείας. Γι' αυτό δημιουργήσαμε τη σειρά τροφίμων Becel ProActiv – μια σειρά προϊόντων με προσθήκη φυτικών στερολών, τα οποία, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της χοληστερίνης.

Οι φυτικές στερόλες στα προϊόντα μας είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι μειώνουν αποτελεσματικά τη χοληστερίνη, όπως φαίνεται σε περισσότερες από 50 κλινικές μελέτες.

Το Becel ProActiv έχει βοηθήσει πάνω από 100 εκατομμύρια ανθρώπους να μειώσουν τη χοληστερίνη τους παγκοσμίως. Έτσι, θέλουμε να σας παρουσιάσουμε απλές και καθημερινές αλλαγές στον τρόπο ζωής, με σκοπό τη μακροχρόνια διατήρηση της υγείας.



# Περιεχόμενα

---

## Χοληστερίνη

- Γιατί θα πρέπει να μας απασχολεί η χοληστερίνη;
- Τι είναι η καρδιαγγειακή νόσος;
- Τι προκαλεί υψηλά επίπεδα χοληστερίνης;
- Πώς να διαχειριστείτε τα επίπεδα της χοληστερίνης σας
- Τα λιπαρά και η χοληστερίνη σας
- Πώς τα λιπαρά επηρεάζουν την χοληστερίνη
- Πώς οι φυτικές στερόλες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της χοληστερίνης σας
- Τα προϊόντα μας

---

## Τρώμε υγιεινά

- Τι είναι η ισορροπημένη διατροφή;
- Το να παραμένετε υγιείς δεν θα πρέπει να σας δυσκολεύει
- Τα οφέλη από τη φυτική διατροφή
- Να τρώτε υγιεινά ακόμα κι όταν βγαίνετε για φαγητό έξω
- Βελτιώστε τη διατροφή σας
- Τροφές για υγιή καρδιά

---

## Γευστική έμπνευση

- Πρωινά γεύματα
- Μεσημεριανό και βραδινό

---

## Ζήστε έναν δραστήριο τρόπο ζωής

- Ασκηθείτε
- Καθημερινή φυσική κατάσταση

---

## Μια ευκαιρία να κάνετε την αλλαγή

- Γλωσσάρι διατροφικών όρων

# Γιατί θα πρέπει να μας απασχολεί η χοληστερίνη;

Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης είναι ένας από τους παράγοντες κινδύνου που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίου και αγγειακής άνοιας.

## Τι είναι η χοληστερίνη;

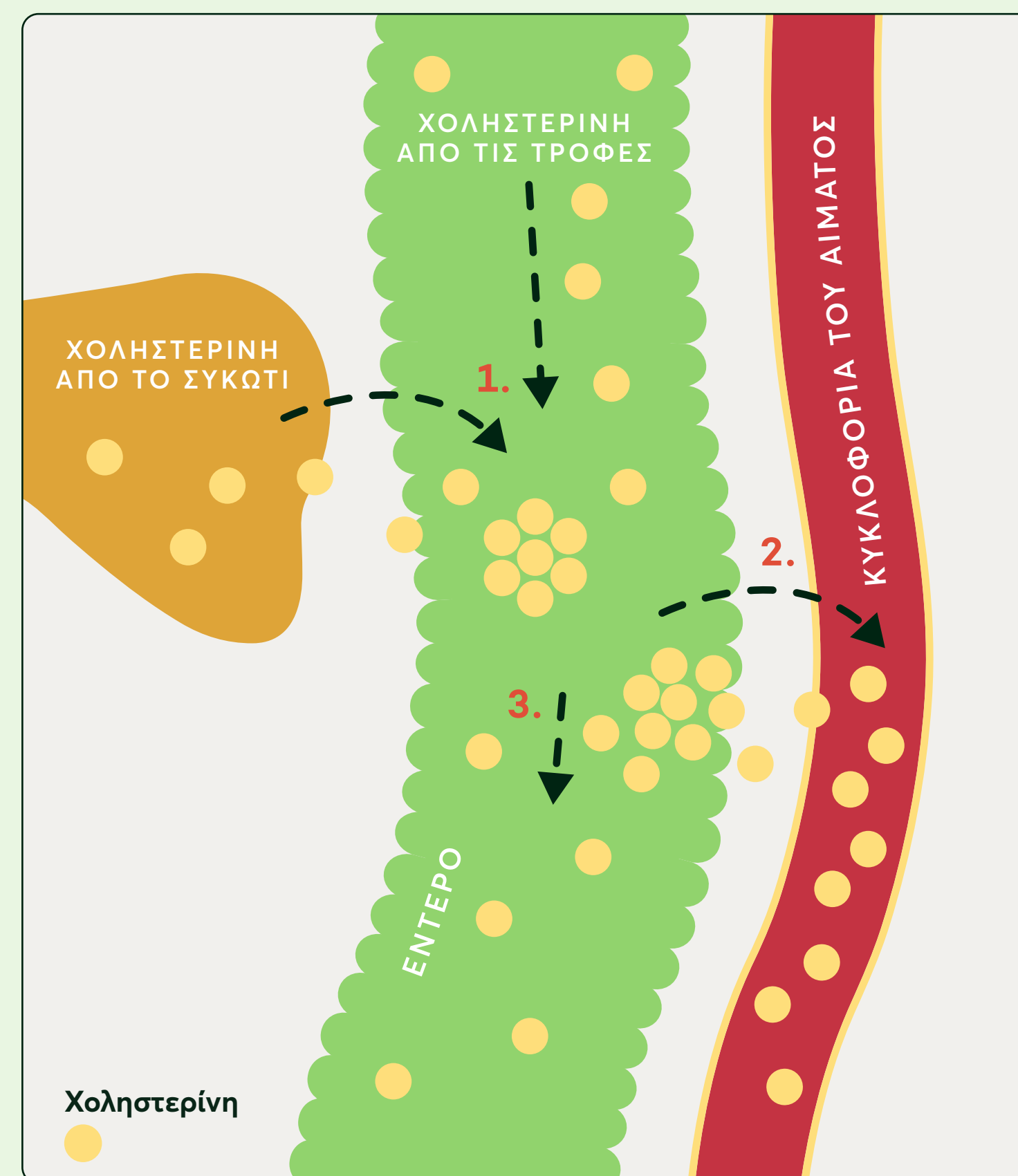
Το σώμα σας παράγει με φυσικό τρόπο τη χοληστερίνη, η οποία είναι μια λιπαρή ουσία που παίζει ζωτικής σημασίας ρόλο στη δομή των κυττάρων, της βιταμίνης D και των βασικών ορμονών. Ένα μέρος της χοληστερίνης προέρχεται από τις τροφές που τρώμε και ένα άλλο συντίθεται στο ήπαρ (συκώτι).

Υπάρχουν 2 είδη χοληστερίνης, η «καλή» και η «κακή». Υψηλές συγκεντρώσεις της κακής χοληστερίνης στο αίμα μπορεί να προκαλέσουν απόφραξη των αρτηριών, γεγονός το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε καρδιαγγειακές παθήσεις.

Σας ενθαρρύνουμε να φροντίζετε για όλους τους παράγοντες κινδύνου, ώστε να μειώσετε τον συνολικό κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου.

## Πώς λειτουργεί η χοληστερίνη μέσα στο σώμα σας

1. Ένα μέρος της χοληστερίνης παράγεται στο συκώτι και ένα άλλο προέρχεται από τις τροφές που τρώμε. Ανεξαρτήτως προέλευσης, η χοληστερίνη καταλήγει στο έντερό μας.
2. Από το έντερο, κάποια ποσότητα αυτής της χοληστερίνης περνάει στην κυκλοφορία του αίματος και από εκεί μεταφέρεται σε όλο το σώμα με τη βοήθεια μορίων, που ονομάζονται λιποπρωτεΐνες.
3. Η χοληστερίνη που δεν απορροφάται, αποβάλλεται από τον οργανισμό.



## ? Το γνωρίζετε;

Όταν οι άνθρωποι μιλούν για υψηλή χοληστερίνη, συχνά αναφέρονται στην «κακή» LDL-χοληστερίνη καθώς και την ολική χοληστερίνη.

Τα καλά νέα είναι ότι, μειώνοντας την «κακή» χοληστερίνη σας, μαζί με την υιοθέτηση υγιεινών αλλαγών στον τρόπο ζωής, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και να παραμείνετε υγιείς και δραστήριοι για τα επόμενα χρόνια.

# Τι είναι η καρδιαγγειακή νόσος;

Η καρδιαγγειακή νόσος είναι ένας γενικός όρος για παθήσεις που επηρεάζουν την καρδιά και την κυκλοφορία του αίματός σας, όπως καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο, στηθάγχη, αγγειακή άνοια.

Αυτό συμβαίνει όταν οι αρτηρίες υποστούν στένωση ή απόφραξη, γεγονός το οποίο μπορεί να προκύψει από τη συσσώρευση κακής χοληστερίνης (μια πάθηση γνωστή ως αθηροσκλήρωση). Έτσι, γίνεται ακόμη πιο δύσκολη η ροή του αίματος σε όλο το σώμα, μειώνοντας την ποσότητα του οξυγόνου που μπορεί να φτάσει στα όργανά σας.

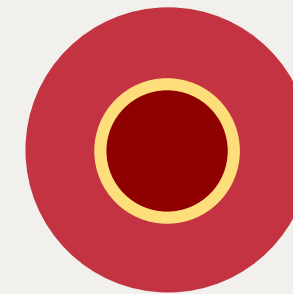
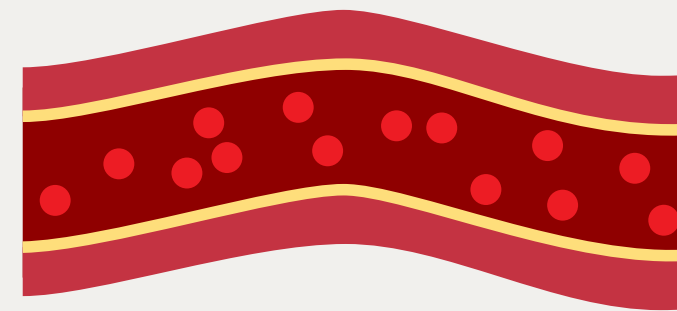
## 🔍 Το γνωρίζετε;

Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου κάνοντας αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, όπως για παράδειγμα: να σταματήσετε το κάπνισμα, να μειώσετε την κατανάλωση αλκοόλ, να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα, να παραμείνετε σε ένα υγιές βάρος και να ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή.

## Πώς προκαλείται η σκλήρυνση των αρτηριών;

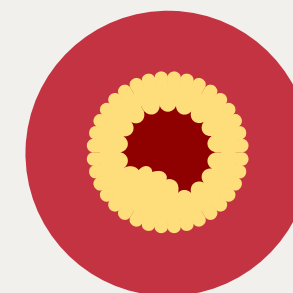
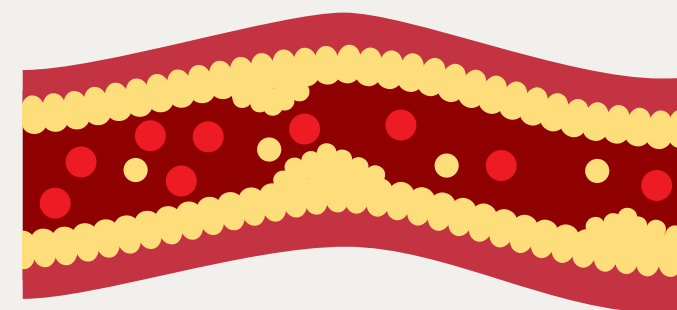
Πλάγια όψη αρτηρίας

Εγκάρσια τομή αρτηρίας



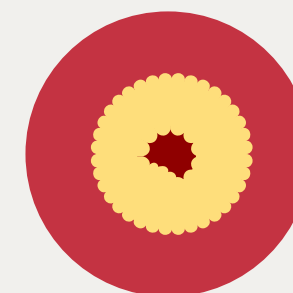
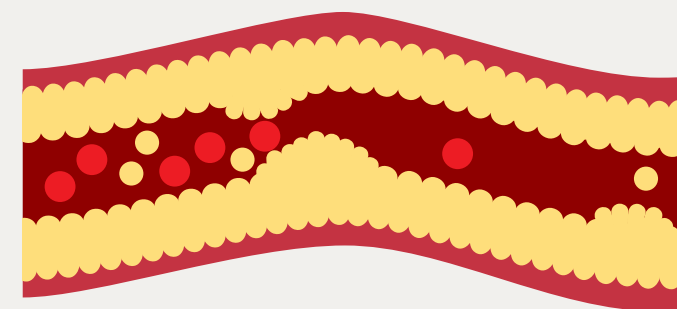
### 1. Υγιής αρτηρία

Το αίμα κινείται ελεύθερα.



### 2. Αρτηρία με εναποθέσεις

Η LDL χοληστερίνη σε συνδυασμό με άλλα μόρια προκαλούν λιπαρές εναποθέσεις που ονομάζονται πλάκες, οι οποίες επιβραδύνουν τη ροή του αίματος.



### 3. Αρτηρία που έχει υποστεί στένωση σε μεγάλο βαθμό

Σχηματίζονται μεγαλύτερες εναποθέσεις, μειώνοντας σε κρίσιμο βαθμό τη ροή του αίματος στα ζωτικά όργανα.



Χοληστερίνη



Ερυθρό αιμοσφαίριο

Στην Ελλάδα, ο ρυθμός θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα είναι κατά μέσο όρο

**485** θάνατοι

ανά **100.000** άτομα στους άνδρες

&

**391** θάνατοι

ανά **100.000** άτομα στις γυναίκες\*.

\* Costas Tsioufis, *Cardiovascular disease statistics: The Greek reality*, Hellenic Journal of Cardiology, Volume 59, Issue 5, 2018, Pages 301-302, <https://doi.org/10.1016/j.hjc.2018.10.009>

# Τι προκαλεί υψηλά επίπεδα χοληστερίνης;

Η ανθυγιεινή διατροφή είναι μια από τις κύριες αιτίες εμφάνισης υψηλής χοληστερίνης. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, υψηλά επίπεδα χοληστερίνης μπορεί να εμφανιστούν και σε άτομα που ακολουθούν μια σχετικά υγιεινή διατροφή.

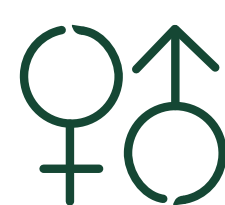
Οι πιθανές αιτίες αύξησης της χοληστερίνης διακρίνονται σε εκείνες στις οποίες μπορούμε να παρέμβουμε με μικρές αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής μας και σε εκείνες που είναι εκτός του ελέγχου μας.

Πολλοί παράγοντες (γνωστοί ως παράγοντες κινδύνου) μπορούν να επηρεάσουν τα επίπεδα της χοληστερίνης σας. Κάποιοι μπορούν να αλλάξουν, άλλοι δεν μπορούν. Αν επικεντρωθούμε σε αυτά που μπορούμε να ελέγξουμε, δίνουμε στον εαυτό μας το πλεονέκτημα στη διαχείριση της υψηλής χοληστερίνης.

## Πέρα από τον έλεγχο σας:



Ηλικία



Φύλο



Οικογενειακό ιστορικό

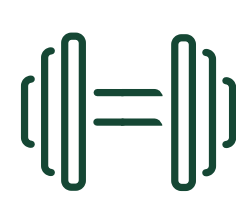
## Εντός του ελέγχου σας:



Διατροφή



Βάρος



Φυσική δραστηριότητα

## Επεξήγηση καλής και κακής χοληστερίνης

Η χοληστερίνη είναι σημαντική για πολλές και διαφορετικές λειτουργίες στον οργανισμό σας, αλλά γνωρίζετε ότι δεν υπάρχει μόνο ένας τύπος χοληστερίνης;

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι χοληστερίνης που πρέπει να γνωρίζετε:

### LDL – Λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας



Επίσης γνωστή ως «κακή» χοληστερίνη. Τα υψηλά επίπεδα LDL-χοληστερίνης μπορεί να οφείλονται σε μια διατροφή υψηλή σε κορεσμένα και trans λιπαρά. Για την καλή καρδιαγγειακή υγεία είναι σημαντικό να διατηρείτε την κακή χοληστερίνη στα επιθυμητά για εσάς επίπεδα.

### HDL – Λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας



Επίσης γνωστή ως «καλή» χοληστερίνη. Απομακρύνει την LDL-χοληστερίνη από τα τοιχώματα των αγγείων και τη μεταφέρει στο συκώτι από όπου αποβάλλεται ή επαναχρησιμοποιείται από τον οργανισμό.

Μπορείτε να αυξήσετε τα επίπεδα της HDL-χοληστερίνης σας, κάνοντας σωματική άσκηση, κόβοντας το κάπνισμα και διατηρώντας ένα υγιές σωματικό βάρος.

# Πώς να διαχειριστείτε τα επίπεδα της χοληστερίνης σας

Αρχικά, είναι μια καλή ιδέα να ενημερωθείτε για τα επίπεδα της χοληστερίνης σας. Μπορείτε να ελέγξετε τα επίπεδά σας με μια εξέταση αίματος.

Ο ευκολότερος τρόπος για να ξεκινήσετε να μειώνετε την κακή χοληστερίνη σας είναι αλλάζοντας τις συνήθειές σας. Ελέγξτε τους παράγοντες που μπορείτε να αλλάξετε, ακολουθώντας τα παρακάτω απλά βήματα:

- ✓ Ακολουθήστε μία ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. πέντε φορές την εβδομάδα.
- ✓ Μειώστε την πρόσληψη κορεσμένων και trans λιπαρών, αντικαθιστώντας τα με υγιεινά για την καρδιά μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, όπως το Becel ProActiv. ✓ Προσθέστε τρόφιμα με φυτικές στερόλες, όπως το Becel ProActiv, στην καθημερινή σας διατροφή. Οι φυτικές στερόλες έχει αποδειχτεί ότι μειώνουν αποτελεσματικά τη χοληστερίνη.\*
- ✓ Αυξήστε την «καλή» χοληστερίνη σας με το να παραμένετε ενεργοί και να κάνετε σωματική δραστηριότητα για 30 λεπτά ή περισσότερο, Μάθετε περισσότερα για τις φυτικές στερόλες στη [σελίδα 9](#)



## Τι σημαίνουν τα επίπεδα της χοληστερίνης μου;

Μια εξέταση χοληστερίνης μετρά τη συνολική ποσότητα χοληστερίνης στο αίμα σας. Ο επαγγελματίας υγείας μπορεί, επίσης, να σας ενημερώσει για τα επίπεδα της «καλής» (HDL) χοληστερίνης, της «κακής» (LDL), των τριγλυκεριδίων, και την αναλογία της ολικής χοληστερίνης προς την HDL-χοληστερίνη.

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τα συνιστώμενα επίπεδα καλής και κακής χοληστερίνης. Ο επαγγελματίας υγείας μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα προσωπικά σας αποτελέσματα και τον τρόπο διαχείρισής τους.

### Συνιστώμενα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα για έναν υγιή ενήλικα

Ολική χοληστερίνη (ορού)	κάτω από 190 mg/dL
LDL-χοληστερίνη	κάτω από 100 mg/dL
HDL-χοληστερίνη	πάνω από 40 mg/dl για τον άντρα πάνω από 50 mg/dl για την γυναίκα

Αυτά τα επίπεδα είναι ένας γενικός οδηγός για υγιείς ενήλικες και ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει διαφορετικά επιθυμητά επίπεδα χοληστερίνης για εσάς.

## ! Υψηλά επίπεδα χοληστερίνης

Εάν τα επίπεδα της LDL-χοληστερίνης σας έχουν βρεθεί ότι είναι υψηλά, είναι η ώρα να αναλάβετε δράση. Μπορεί να χρειαστεί να λάβετε φαρμακευτική αγωγή για να μειώσετε τη χοληστερίνη σας. Μιλήστε με το γιατρό σας για το τι είναι σωστό για εσάς.

Βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα επίπεδα χοληστερίνης στο [εδώ](#)

\* Το Becel ProActiv περιέχει φυτικές στερόλες. Μια ημερήσια πρόσληψη 1,5-2,4g φυτικών στερολών μπορεί να μειώσει τη χοληστερίνη κατά 7-10% σε 2-3 εβδομάδες ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής και τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένων των άφθονων φρούτων και λαχανικών. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης αποτελούν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Η στεφανιαία νόσος έχει πολλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.

# Τα λιπαρά και η χοληστερίνη σας

Τα λιπαρά της διατροφής είναι ζωτικής σημασίας για τον οργανισμό σας και συμβάλλουν σε πολλές σημαντικές λειτουργίες, όπως το ότι επιτρέπουν την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E και K) και παρέχουν ενέργεια. **Αλλά, ποια λιπαρά είναι καλά για τον οργανισμό σας και ποια λιπαρά πρέπει να αποφεύγετε;**

## Καλά και κακά λιπαρά

Μπορεί να έχετε ακούσει για τα κορεσμένα και ακόρεστα λιπαρά, να επισημαίνονται συχνά ως «κακά» και «καλά» λιπαρά αντίστοιχα. Αλλά τι σημαίνει αυτό και πώς θα τα αναγνωρίσετε;

### Κορεσμένα «κακά» λιπαρά

Τα «κακά» λιπαρά είναι τα κορεσμένα και trans λιπαρά, τα οποία αυξάνουν τη χοληστερίνη του αίματός σας. Τα περισσότερα κορεσμένα λιπαρά είναι σε στερεή μορφή σε θερμοκρασία δωματίου. Τα κορεσμένα λιπαρά βρίσκονται σε τρόφιμα όπως λιπαρά κρέατα, προϊόντα κρέατος π.χ. πίτες και λουκάνικα και το ορατό λίπος στο κρέας, στο βούτυρο γάλακτος και τα γαλακτοκομικά προϊόντα με μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά π.χ. κρέμα, τυρί και πλήρες γάλα, κέικ και αρτοσκευάσματα. Τα trans λιπαρά βρίσκονται σε ορισμένα επεξεργασμένα τρόφιμα και υπάρχουν εκ φύσεως στο κρέας και στα γαλακτοκομικά προϊόντα.

### Ακόρεστα «καλά» λιπαρά

Τα «καλά» λιπαρά είναι ακόρεστα λιπαρά που βρίσκονται συνήθως σε υγρή μορφή σε θερμοκρασία δωματίου. Υπάρχουν δυο τύποι – τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα. Αυτά περιγράφονται ως «καλά», επειδή όταν αντικαθιστούν τα κορεσμένα «κακά» λιπαρά, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των επιπέδων χοληστερίνης στο αίμα και, παράλληλα, να έχουν επιπρόσθετους ευεργετικούς ρόλους στον οργανισμό. Τα ακόρεστα λιπαρά προέρχονται από φυτά, τρόφιμα φυτικής προέλευσης και ψάρια.

### Τι είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά;

Τα μονοακόρεστα λιπαρά βοηθούν στην προστασία της καρδιάς σας, διατηρώντας την «καλή» HDL-χοληστερίνη σε φυσιολογικά επίπεδα και μειώνοντας ελαφρώς τα επίπεδα της «κακής» LDL-χοληστερίνης στο αίμα σας.

### Τι είναι τα πολυακόρεστα λιπαρά;

Τα πολυακόρεστα λιπαρά μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της «κακής» LDL-χοληστερίνης στο αίμα σας όταν αντικαθιστούν τα κορεσμένα λιπαρά στη διατροφή. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι πολυακόρεστων λιπαρών - ωμέγα 3 και 6, και δύο τύποι ωμέγα 3 - από φυτικές και ζωικές πηγές (ψάρια). Ορισμένα πολυακόρεστα λιπαρά δεν μπορούν να παραχθούν από το σώμα σας, έτσι πρέπει να προσλαμβάνονται από τα τρόφιμα.

Μπορείτε να αυξήσετε την πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών ζωικής προέλευσης καταναλώνοντας τουλάχιστον δύο μερίδες ψαριών κάθε εβδομάδα, με το ένα να είναι λιπαρό.





Χοληστερίνη

# Πώς τα λιπαρά επηρεάζουν τη χοληστερίνη σας

Στην Ελλάδα, συνηθίζουμε να καταναλώνουμε πάρα πολλά κορεσμένα λιπαρά και όχι αρκετά από τα καλά, ακόρεστα λιπαρά. Για να παραμείνετε υγιείς, τα κορεσμένα λιπαρά πρέπει να περιορίζονται σε 20g ημερησίως για γυναίκες και 30g για άνδρες, με ημερήσια πρόσληψη 2g ακόρεστων ωμέγα-3 λιπαρών φυτικής προέλευσης και 10g ωμέγα-6 λιπαρών.

## Ελέγξτε την ετικέτα

Μάθετε περισσότερα για τα λιπαρά [εδώ](#)



## Πώς τα διαφορετικά λιπαρά επηρεάζουν τη χοληστερίνη σας

### Κορεσμένα λιπαρά

#### Αποτέλεσμα:

Αυξάνουν την LDL-χοληστερίνη

#### Πηγή:

Λιπαρά κρέατα, προϊόντα κρέατος π.χ. πίτες και λουκάνικα και το ορατό λίπος στο κρέας, βούτυρο γάλακτος και γαλακτοκομικά προϊόντα με μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά π.χ. κρέμα, τυρί και πλήρες γάλα, κέικ και αρτοσκευάσματα

### Μονοακόρεστα λιπαρά

#### Αποτέλεσμα:

Μειώνουν τη χοληστερίνη του αίματος κατά την αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών

#### Πηγή:

Ελαιόλαδο, κραμβέλαιο, αμύγδαλα, φουντούκια, αβοκάντο

### Πολυακόρεστα λιπαρά

#### Αποτέλεσμα:

Μειώνουν τη χοληστερίνη του αίματος κατά την αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών

#### Πηγή:

**Ωμέγα 3 φυτικής προέλευσης:** Σπόροι και φυτικά έλαια, π.χ. λιναρόσπορος, κράμβη, καρύδια, προϊόντα επάλειψης Becel ProActiv

**Ωμέγα 3 ζωικής προέλευσης:** Λιπαρά ψάρια, όπως σολομός, ρέγγα, σαρδέλες και σκουμπρί

**Ωμέγα 6:** Φυτικά έλαια, π.χ. ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο και σογιέλαιο, ξηροί καρποί και σπόροι, προϊόντα επάλειψης Becel ProActiv

# Πώς οι φυτικές στερόλες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της χοληστερίνης σας

Οι φυτικές στερόλες είναι φυσικές ουσίες που έχουν ισχυρές ιδιότητες μείωσης της χοληστερίνης. Προέρχονται από πηγές όπως φρούτα και λαχανικά, έλαια, ξηρούς καρπούς, σπόρους και δημητριακά.

Ωστόσο, επειδή οι φυτικές στερόλες βρίσκονται μόνο σε πολύ μικρές ποσότητες, θα πρέπει να καταναλώσετε μεγάλη ποσότητα αυτών των τροφίμων ώστε να καλύψετε την απαιτούμενη ημερήσια πρόσληψη των ~2 γραμμαρίων για αποτελεσματική μείωση της χοληστερίνης.

## Πώς δρουν οι φυτικές στερόλες;

Τα μόρια φυτικής στερόλης μοιάζουν πολύ με της χοληστερίνης, οπότε όταν κυκλοφορούν μέσα στον οργανισμό σας μπορούν να εμποδίσουν κάποια μόρια χοληστερίνης από το να περάσουν στην κυκλοφορία του αίματος. Αυτό οδηγεί σε χαμηλότερες ποσότητες «κακής» χοληστερίνης στο αίμα.

Το Becel ProActiv περιέχει φυτικές στερόλες. Μια ημερήσια πρόσληψη 1,5-2,4g φυτικών στερολών μπορεί να μειώσει τη χοληστερίνη κατά 7-10%, σε 2-3 εβδομάδες, ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής και τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένων των άφθονων φρούτων και λαχανικών. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης αποτελούν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Η στεφανιαία νόσος έχει πολλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.

### Πώς οι φυτικές στερόλες μειώνουν αποτελεσματικά τη χοληστερίνη

- Φυτικές στερόλες
- Χοληστερίνη

**Χωρίς φυτικές στερόλες**  
Περισσότερη χοληστερίνη απορροφάται  
=υψηλότερα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα

**Με φυτικές στερόλες**  
Λιγότερη χοληστερίνη απορροφάται  
=χαμηλότερα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα

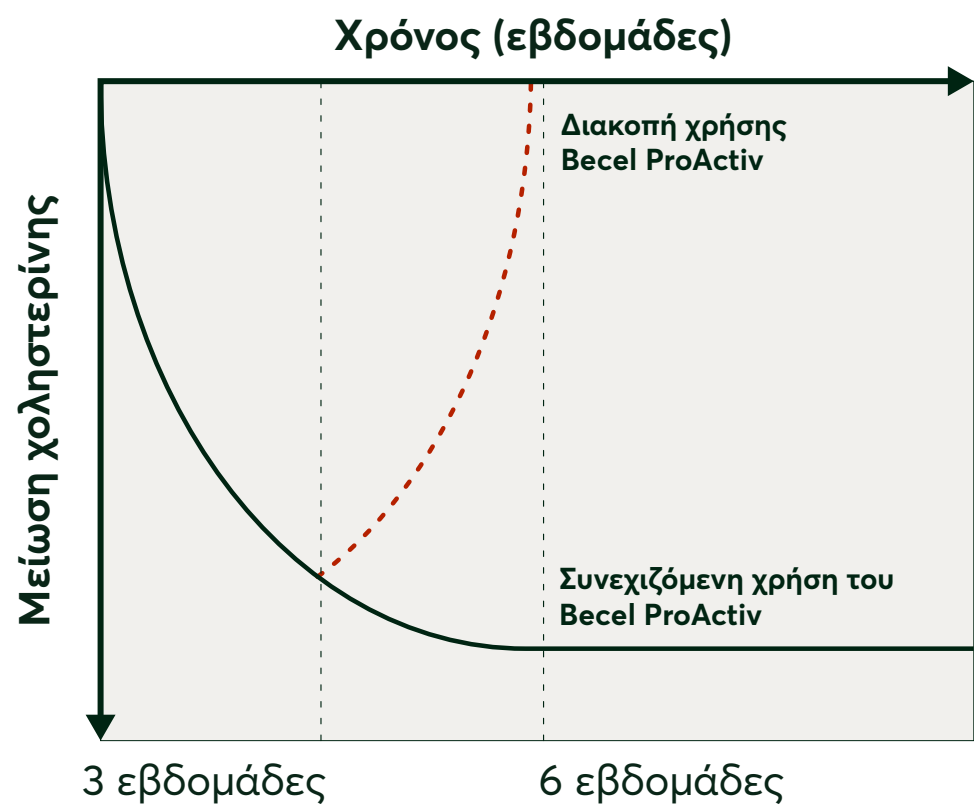
## Ημερήσια κατανάλωση

Έρευνες έχουν δείξει σημαντικά οφέλη από την κατανάλωση 1,5-2,4g φυτικών στερολών καθημερινά.



## Συνεχής χρήση φυτικών στερολών

Εάν σταματήσετε να καταναλώνετε φυτικές στερόλες, η χοληστερίνη σας θα επανέλθει σταδιακά στο αρχικό της επίπεδο.



# Τα προϊόντα μας

Έχουμε σχεδιάσει τα προϊόντα επάλειψης Becel ProActiv και τα ροφήματα γιαουρτιού ώστε να αποτελούν καθημερινές εναλλακτικές μέσα σε μια ισορροπημένη διατροφή.

Η αντικατάσταση του βουτύρου ή του γάλακτος με 3 μερίδες από το προϊόν επάλειψης Becel ProActiv ή τα γαλακτοκομικά Becel ProActiv ή ένα ρόφημα γιαουρτιού Becel ProActiv την ημέρα, παρέχει την απαραίτητη ποσότητα φυτικών στερολών για μείωση της χοληστερίνης έως και 7-10%\*. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε το προϊόν μας για επάλειψη σε ένα σάντουιτς

αντί για βούτυρο, ή το γάλα μας στα δημητριακά σας το πρωί. Δεν θα μπορούσε να είναι ευκολότερο να κάνετε την αλλαγή!

Μόλις μειώσετε τη χοληστερίνη σας, η νόστιμη ποικιλία των προϊόντων μας καθιστά εύκολο το να μείνετε πιστοί στις αλλαγές σας. Και θυμηθείτε, αν σταματήσετε να καταναλώνετε φυτικές στερόλες, η χοληστερίνη θα επανέλθει σταδιακά στα προηγούμενα υψηλότερα επίπεδα.

\* Το Becel ProActiv περιέχει φυτικές στερόλες. Μια ημερήσια πρόσληψη 1,5-2,4g φυτικών στερολών μπορεί να μειώσει τη χοληστερίνη κατά 7-10%, σε 2-3 εβδομάδες, ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής και τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένων των άφθονων φρούτων και λαχανικών. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης αποτελούν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Η στεφανιαία νόσος έχει πολλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.

**Τυπική ημερήσια πρόσληψη φυτικών στερολών**

	+		+		=	
250ml γάλα με δημητριακά		1 φέτα φρυγανισμένο + ψωμί με 10g από το προϊόν επάλειψης		1 κεσεδάκι γιαούρτι 175g		Ημερήσια πρόσληψη φυτικών στερολών
	+		+		=	
1 κεσεδάκι γιαούρτι 175g		1 ποτήρι 250g γάλακτος		1 σάντουιτς με 10g από το προϊόν επάλειψης		Ημερήσια πρόσληψη φυτικών στερολών
	= 1 μερίδα φυτικών στερολών					
			=			Ημερήσια πρόσληψη φυτικών στερολών
		1 ρόφημα γιαουρτιού 75g				

## Απολαμβάνοντας τις φυτικές στερόλες

Μικρές καθημερινές αλλαγές με τα προϊόντα Becel ProActiv καλύπτουν εύκολα τις ημερήσιες ανάγκες σας σε φυτικές στερόλες

Ένας συνδυασμός 3 μερίδων την ημέρα = ημερήσια πρόσληψη φυτικών στερολών

### Γάλα & γιαούρτι



Αυτή η αλλαγή μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα δημητριακά σας, το τσάι ή τον καφέ ή σαν σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Μία μερίδα είναι 250ml (ένα ποτήρι)=0,52g φυτικών στερολών

Μία μερίδα είναι 175g (ένα κεσεδάκι)=0,52g φυτικών στερολών

### Προϊόντα επάλειψης



Τα προϊόντα επάλειψης Becel ProActiv είναι 100% φυτικά, εμπλουτισμένα με βιταμίνες B, D, A, E & φολικό οξύ. Δοκιμάστε τα σε σάντουιτς, με πουρέ πατάτας ή προσθέστε τα μέσα σε ζεστά λαχανικά μετά το μαγείρεμα.

Μία μερίδα είναι 10g (2 κουταλιές του γλυκού)=0,5g φυτικών στερολών

## Ή

1 μερίδα την ημέρα = ημερήσια πρόσληψη φυτικών στερολών

### Ροφήματα γιαουρτιού



Με ένα ρόφημα την ημέρα, ιδανικά μαζί με ένα βασικό γεύμα, προσλαμβάνετε την ημερήσια απαιτούμενη ποσότητα φυτικών στερολών. Διατίθεται σε 2 υπέροχες γεύσεις – Κλασική & Φράουλα – δοκιμάστε το προσθέτοντάς το σε ένα μπολ με φρούτα ή πιείτε το μετά το μεσημεριανό σας γεύμα.

1 μερίδα είναι ένα μίνι ρόφημα=2g φυτικών στερολών



# Τρώμε υγιεινά

Τα επίπεδα της χοληστερίνης  
σας μπορούν να μειωθούν  
περαιτέρω, εάν συνδυάζετε τις  
φυτικές στερόλες με μια υγιεινή,  
ισορροπημένη διατροφή.

Τρώμε υγιεινά

# Τι είναι η ισορροπημένη διατροφή;

Μια ισορροπημένη διατροφή καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και γενικότερα θρεπτικά συστατικά. Η υγιεινή διατροφή μπορεί, επίσης, να σας βοηθήσει να διατηρήσετε ένα υγιές σωματικό βάρος, να βελτιώσει τον ύπνο σας και τέλος να ενισχύσει τη λειτουργία του εγκεφάλου σας.



## Τα δομικά στοιχεία μιας ισορροπημένης διατροφής:

- Γεύματα με βάση τους αμυλούχους υδατάνθρακες. Το ρύζι, τα ζυμαρικά, οι πατάτες και το ψωμί είναι όλα εξαιρετικές επιλογές. Δοκιμάστε τα και φροντίστε να καταλαμβάνουν περίπου το ένα τρίτο του πιάτου σας.
- Επιλέξτε τρόφιμα ολικής αλέσεως όπως το μαύρο ψωμί και ρύζι. Είναι μια πιο υγιεινή επιλογή από τους επεξεργασμένους, λευκούς υδατάνθρακες. Τα προϊόντα ολικής αλέσεως παρέχουν φυτικές ίνες και απελευθερώνουν σταδιακά ενέργεια, κρατώντας σας πλήρεις για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Καταναλώστε άπαχες πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες μάς βοηθούν να οικοδομήσουμε και να αποκαταστήσουμε τους μύς. Τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά, τα φασόλια, οι ξηροί καρποί και τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά είναι ωφέλιμα για την υγεία μας και περιέχουν λιγότερα "κακά" κορεσμένα λιπαρά. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε

μια πηγή πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα.

- Τα ψάρια είναι μια σημαντική πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Λιπαρά ψάρια - όπως το σκουμπρί - παρέχουν ω-3 λιπαρά, τα οποία μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την καρδιά σας υγιή. Βάλτε στόχο να καταναλώνετε δύο μερίδες ψαριών την εβδομάδα, μία από τις οποίες πρέπει να περιλαμβάνει λιπαρό ψάρι.
- Καταναλώστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Πρέπει να τρώμε τουλάχιστον πέντε μερίδες κάθε μέρα. Αυτά μας δίνουν τις βασικές βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες που χρειαζόμαστε για διατηρήσουμε την καλή λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος
- Καταναλώστε «καλά» λιπαρά. Τα λιπαρά είναι ένα σημαντικό μέρος της διατροφής σας. Μειώστε τα κορεσμένα λιπαρά (που προκαλούν αύξηση της LDL «κακής» χοληστερίνης) και αντικαταστήστε τα με ακόρεστα λιπαρά, όπως το ελαιόλαδο και τα φυτικά προϊόντα επάλειψης (όπως το Becel ProActiv).

## Απλές αλλαγές:

- ✓ Αντικαταστήστε το πλήρες γάλα με γάλα αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρωμένο.
- ✓ Επιλέξτε άπαχα κρέατα, πουλερικά ή ψάρια αντί λιπαρά προϊόντα κρέατος όπως λουκάνικα ή κρεατόπιτες.
- ✓ Αντικαταστήστε το βούτυρο με προϊόν επάλειψης Becel ProActiv που είναι 100% φυτικό.

# Το να παραμένετε υγιείς δεν θα πρέπει να σας δυσκολεύει

Ακολουθούν 5 εύκολοι τρόποι για πιο ισορροπημένη διατροφή:



## 1. Πέντε την ημέρα

Η κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών κάθε ημέρα καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες μας σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες.

**Εύκολη αλλαγή:** Τα κατεψυγμένα, τα συσκευασμένα και τα αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά, όλα προσμετρώνται στις πέντε μερίδες σας την ημέρα.



## 2. Πιείτε άφθονα υγρά

Η ημερήσια πρόσληψη υγρών θα πρέπει να είναι περίπου στα 2 λίτρα, συμπεριλαμβανομένων των τροφών. Βάλτε στόχο τα 6-8 ποτήρια την ημέρα, συμπεριλαμβανομένων και των ζεστών ροφημάτων.

**Εύκολη αλλαγή:** Επιλέξτε νερό ή διαιτητικά ροφήματα αντί για τα κλασικά αναψυκτικά.



## 3. Μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ

Το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τη χοληστερίνη και την αρτηριακή σας πίεση, καθώς και να συμβάλει στην αύξηση του βάρους μέσω των επιπλέον θερμίδων.

Συνιστάται να πίνουμε όχι περισσότερες από 14 μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα. Ένα μικρό (125ml) ποτήρι κρασί είναι 1,5 μονάδες και ένα ποτήρι μπύρας είναι 2 μονάδες.

**Εύκολη αλλαγή:** Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ ή πειραματιστείτε με υγιεινές εναλλακτικές, όπως το τσάι Kombucha.



## 4. Ελαττώστε το αλάτι

Υπερβολική ποσότητα αλατιού αυξάνει την αρτηριακή πίεση, η οποία είναι ένας παράγοντας κινδύνου για εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου. Για να μείνετε υγιείς είναι καλύτερο να χρησιμοποιείτε κάτω από 6g την ημέρα (περίπου ένα κουταλάκι του γλυκού).

**Εύκολη αλλαγή:** Προσπαθήστε να καρυκεύετε τα πιάτα με φρέσκα ή αποξηραμένα βότανα και μπαχαρικά αντί με αλάτι. Εάν μειώσετε τα επίπεδα του αλατιού με αργό ρυθμό, σταδιακά θα συνηθίσετε σε μια λιγότερο αλμυρή γεύση.



## 5. Ελέγξτε ή ρυθμίστε την κατανάλωση ζάχαρης

Υψηλά επίπεδα κατανάλωσης ζάχαρης έχουν συσχετιστεί με πολλές παθήσεις, όπως παχυσαρκία και διαβήτη τύπου 2. Τα ελεύθερα σάκχαρα δεν θα πρέπει να καταλαμβάνουν περισσότερο από το 5% της καθημερινής σας διατροφής (30g).

**Εύκολη αλλαγή:** Τα γλυκαντικά είναι μια εύκολη αντικατάσταση για το τσάι και τον καφέ ή θα μπορούσατε να δοκιμάσετε τσάι βοτάνων όπως τζίντζερ ή μέντα.



### ? Το γνωρίζετε;

Το σώμα σας αποτελείται από περίπου 63% νερό. Για παράδειγμα, το σώμα ενός μέσου άντρα 70kg περιέχει 45 λίτρα νερό.



Τρώμε υγιεινά

# Τα οφέλη από τη φυτική διατροφή

Μια φυτική διατροφή είναι ένας τύπος διατροφής που επικεντρώνεται σε τροφές που προέρχονται από φυτά, όπως φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, ξηρούς καρπούς, σπόρους και έλαια.

Σε αντίθεση με τη χορτοφαγία και το βιγκανισμό, μια φυτική διατροφή δεν χρειάζεται να αποκλείει το κρέας και κάποιες ζωικές τροφές, απλά σημαίνει να καταναλώνει κανείς περισσότερες τροφές φυτικής προέλευσης. Οι υγιεινές δίαιτες που βασίζονται σε τροφές φυτικής προέλευσης συνήθως περιλαμβάνουν:

- Μεγάλες μερίδες λαχανικών, φρούτων και δημητριακών ολικής αλέσεως.
- Ξηρούς καρπούς, σπόρους, όσπρια.
- Τρόφιμα εναλλακτικά των γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως προϊόντα επάλειψης φυτικής προέλευσης και ροφήματα από ξηρούς καρπούς ή βρώμη.
- Μικρότερες ποσότητες από λιπαρά/επεξεργασμένα κρέατα, επεξεργασμένους υδατάνθρακες και σάκχαρα.
- Μειωμένη κατανάλωση σε αλάτι και σε περιεκτικότητα κορεσμένων λιπαρών.



## Ένας πιο υγιεινός τρόπος διατροφής

Οι φυτικές δίαιτες τείνουν να βασίζονται ως επί το πλείστον σε τρόφιμα που είναι «καλά» για την υγεία μας, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα όσπρια. Αυτός ο τρόπος διατροφής παρέχει υψηλότερες ποσότητες εδώδιμων ινών και μικρότερη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών και σακχάρων, από την κλασική διατροφή του δυτικού κόσμου.

Η στροφή στην υγιεινή φυτική διατροφή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου και διαβήτη τύπου 2 σε σύγκριση με λιγότερο υγιεινές δίαιτες. Μπορεί, επίσης, να μειώσει την αρτηριακή πίεση, να μειώσει τη χοληστερίνη του αίματος και να βοηθήσει στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους.

## ? Το γνωρίζετε;

Η υγιεινή & ισορροπημένη φυτική διατροφή έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό το οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καταναλώνουν σε επαρκείς ποσότητες στην Ελλάδα



## Εύκολοι τρόποι για να δοκιμάσετε μια φυτική διατροφή

- ✓ Όλα τα προϊόντα επάλειψης Becel ProActiv είναι 100% φυτικής προέλευσης. Δοκιμάστε να αντικαταστήσετε τα συνηθισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα που χρησιμοποιείτε με Becel ProActiv.
- ✓ Αντικαταστήστε το κρέας στα πιάτα με διαφορετικά είδη φασολιών.
- ✓ Καθιερώστε τη "Δευτέρα χωρίς κρέας", ώστε μία φορά την εβδομάδα να πειραματιστείτε με νέες φυτικές συνταγές.

Τρώμε υγιεινά

# Να τρώτε υγιεινά ακόμα και όταν βγαίνετε για φαγητό έξω

Τι να επιλέξετε όταν βγαίνετε για φαγητό: Μια έξοδος για φαγητό είναι ευκαιρία να χαλαρώσετε με αγαπημένα πρόσωπα και σίγουρα θα πρέπει να την απολαύσετε χωρίς τύψεις. Ωστόσο, εάν τρώτε συχνά έξω, έχετε περισσότερες πιθανότητες να κάνετε ανθυγιεινές επιλογές.



## Πώς να κάνετε καλύτερες επιλογές όταν βγαίνετε συχνά έξω για φαγητό

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να κάνετε υγιεινές επιλογές όταν τρώτε έξω:

- ✓ Οργανωθείτε. Αν μπορείτε, διαβάστε το μενού από πριν και έχετε μια σειρά από υγιεινές επιλογές κατά νου.
- ✓ Περιορίστε τα πιάτα που θα παραγγείλετε. Όταν είμαστε έξω, συχνά τρώμε πιο πολύ απ' ό,τι θα τρώγαμε αν ήμασταν στο σπίτι. Επιλέξτε μεταξύ του ορεκτικού και του γλυκού.
- ✓ Επιλέξτε μια σούπα ή μια σαλάτα για κυρίως πιάτο.
- ✓ Επιλέξτε σάλτσα ντομάτας αντί για κρεμώδεις σάλτσες με τα πιάτα ζυμαρικών ή τα πιάτα κάρυ.
- ✓ Οι βραστές πατάτες και το ρύζι είναι καλύτερα από τις τηγανιτές πατάτες ή τα τσιπς.

- ✓ Επιλέξτε πιάτα που έχουν ως βάση άπαχα κρέατα, όπως κοτόπουλο και γαλαπούλα, ή κόκκινα άπαχα κρέατα όπως φιλέτο από χοιρινό ή μοσχάρι. Αποφύγετε τα λιπαρά κομμάτια κρέατος, όπως χοιρινή κοιλιά και παιδάκια.
- ✓ Να προσέχετε τα παναρισμένα και τηγανητά πιάτα – συνοδεύονται με πολλά επιπλέον λιπαρά και θερμίδες.
- ✓ Προσαρμόστε τις επιλογές σας. Μην φοβάστε να ζητήσετε υγιεινές εναλλακτικές, όπως ρύζι αντί για τηγανητές πατάτες, οι κρεμώδεις σάλτσες να σερβιριστούν ξεχωριστά ή τα συνοδευτικά πιάτα λαχανικών να σερβιριστούν χωρίς βούτυρο.
- ✓ Για επιδόρπιο επιλέξτε μια φρουτοσαλάτα ή ένα σορμπέ φρούτων.





Τρώμε υγιεινά

# Βελτιώστε τη διατροφή σας

Μια υγιεινή διατροφή σημαίνει απλές, καθημερινές αλλαγές. Ακολουθήστε μια διατροφή που να μην επιβαρύνει τη χοληστερίνη με τις παρακάτω 8 συμβουλές για υγιεινή διατροφή:

## 1. Επιλέξτε γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά

Αντικαταστήστε τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα με ημιαποβουτυρωμένο γάλα, γιαούρτι χαμηλών λιπαρών (όπως τα αντίστοιχα προϊόντα Becel ProActiv) και τυρί με μειωμένα λιπαρά.



## 2. Επιλέξτε ψάρι, πουλερικά ή προτάσεις χωρίς κρέας

Αντικαταστήστε τα λιπαρά προϊόντα κρέατος, τα οποία μπορεί να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Δοκιμάστε να αντικαταστήσετε το κρέας με τις φακές ή τα μανιτάρια σε πιάτα όπως η μπολονέζ.



## 3. Συμπεριλάβετε λιπαρά ψάρια στη διατροφή σας

Καταναλώστε σαρδέλες, σολομό ή σκουμπρί, μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Δοκιμάστε γαύρο ή σαρδέλες στο φούρνο.



## 4. Καταναλώστε για σνακ ξηρούς καρπούς και σπόρους

Δοκιμάστε να φτιάξετε το δικό σας μίγμα από σπόρους, ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα για ένα υγιεινό σνακ καθ' οδόν.



## 5. Μην ξεχνάτε τις 5 μερίδες φρούτων & λαχανικών την ημέρα

Καταναλώστε ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Όσο πιο πολύχρωμα τα γεύματά σας, τόσο πιο πιθανόν είναι να καλύπτετε τις ανάγκες σας σε θρεπτικά συστατικά.



## 6. Να έχετε πολλές φυτικές ίνες στη διατροφή σας

Αντικαταστήστε το λευκό ψωμί, τα ζυμαρικά και το ρύζι, με καστανό και ολικής αλέσεως ποικιλίες.



## 7. Χρησιμοποιήστε φυτικά έλαια ή έλαια ξηρών καρπών, και προϊόντα επάλειψης

Τα έλαια από σπόρους και ξηρούς καρπούς είναι πλούσια σε ακόρεστα λιπαρά. Αντικαταστήστε το ζωικό βούτυρο με ένα φυτικό προϊόν επάλειψης, όπως το Becel ProActiv, το οποίο, χάρη στις φυτικές στερόλες που περιέχει, μειώνει αποτελεσματικά τη χοληστερίνη.



Τρώμε υγιεινά

# Τροφές για υγιή καρδιά

Ανεξαρτήτως ποια είναι η ηλικία σας ή οι διατροφικές σας συνήθειες, ποτέ δεν είναι αργά να αλλάξετε τη διατροφή σας και να είστε υγιείς.

Συμβουλευτείτε αυτόν τον πίνακα για να βρείτε πιο υγιεινές εναλλακτικές επιλογές μέσα σε μια διατροφή που παρουσιάζει ποικιλία. Θυμηθείτε να επιλέγετε:

- ✓ Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά.
- ✓ Περισσότερα ακόρεστα λιπαρά (Ωμέγα 3 & 6)
- ✓ Περισσότερα προϊόντα ολικής αλέσεως και με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.
- ✓ Περισσότερα φρούτα και λαχανικά.



\* Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης αποτελούν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Η στεφανιαία νόσος έχει πολλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα

## Ομάδα τροφίμων



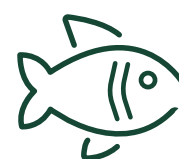
### Ψωμί, άλλα δημητριακά & πατάτες

Βασίστε όλα τα γεύματα αυτής της ομάδας σε καλές σε μέγεθος μερίδες. Τα προϊόντα ψωμιού μπορεί να είναι υγιεινά σνακ.



### Φρούτα και λαχανικά

5 ή περισσότερες μερίδες την ημέρα.



### Κρέας, ψάρι & εναλλακτικές πηγές πρωτεϊνών

Καταναλώστε μια μέτρια ποσότητα. Επιλέξτε άπαχο κρέας, 2-3 φορές την εβδομάδα. Καταναλώστε ψάρι δύο φορές την εβδομάδα, συμπεριλαμβανομένης μιας μερίδας λιπαρού ψαριού. Τις υπόλοιπες μέρες δοκιμάστε να μην τρώτε κρέας ή να καταναλώνετε φυτικές τροφές.



### Γαλακτοκομικά προϊόντα & εναλλακτικές λύσεις

Βάλτε στόχο να έχετε 2-3 μερίδες την ημέρα σε ροφήματα ή μέσα σε γεύματα/σνακ.



### Έλαια & λιπαρά

Μικρές ποσότητες λιπαρών είναι απαραίτητες. Αλλά δεν είναι όλα τα λιπαρά το ίδιο – επιλέξτε τα καλά λιπαρά. Έχει αποδειχθεί ότι αντικαθιστώντας τα κορεσμένα με ακόρεστα λιπαρά στη διατροφή μπορεί να μειωθεί η χοληστερίνη.\*

## Καλύτερη επιλογή

- Δημητριακά ολικής αλέσεως για πρωινό.
- Βρώμη.
- Ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά, ρύζι.
- Βραστές ή ψητές πατάτες, γλυκοπατάτες.

- Φρέσκα ή κατεψυγμένα φρούτα & λαχανικά.
- Αποξηραμένα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

- Άπαχο μοσχαρίσιο κρέας ή φιλέτο, κοτόπουλο & γαλοπούλα χωρίς την πέτσα.
- Όλα τα ψάρια – μπακαλιάρος, σολομός, φρέσκος και σε κονσέρβα τόνος, οστρακοειδή.
- Αυγά.
- Ξηροί καρποί και σπόροι.
- Φασόλια, ρεβύθια, φακές, μπιζέλια (ξεπλύνετε αν είναι σε κονσέρβα μέσα σε αλάτι/ ζάχαρη).
- Κιμάς σόγιας, υποκατάστατο κρέατος, τόφου.

- Αποβουτυρωμένο και ημιαποβουτυρωμένο γάλα, φυτικά ροφήματα εναλλακτικά του γάλακτος.
- Γιαούρτια με χαμηλά λιπαρά, ή χωρίς λιπαρά.
- Γάλα, γιαούρτια & ροφήματα γιαουρτιού συμπεριλαμβανομένων και αυτών με τις πρόσθετες φυτοστερόλες.
- Τυρί με μειωμένα λιπαρά.

- Φυτικά προϊόντα επάλειψης (spreads) με φυτικές στερόλες.
- Υγρή μαργαρίνη.
- Φυτικά έλαια με υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά – κραμβέλαιο, ηλιέλαιο, ελαιόλαδο.

## Καταναλώστε περιστασιακά

- Πουρές πατάτας.

- Φρούτα σε κονσέρβα μέσα σε σιρόπι (σουρώστε το σιρόπι για να μειώσετε τη ζάχαρη).
- Ένα μικρό (150g) ποτήρι χυμού φρούτων την ημέρα.

- Άπαχο χοιρινό και ζαμπόν, άπαχο μπέικον, λουκάνικα με μειωμένα λιπαρά, άπαχα μπέργκερ & κεφτέδες (διαβάστε τις ετικέτες, επιλέξτε αυτά με τα χαμηλότερα λιπαρά.)

- Γιαούρτι με πλήρη λιπαρά.
- Τυρί με μέτρια περιεκτικότητα σε λιπαρά π.χ. τσένταρ με χαμηλάλιπαρά, μοτσαρέλα, φέτα.
- Συμπυκνωμένο γάλα με μειωμένα λιπαρά.

## Καλύτερα να αποφεύγονται

- Σκορδόψωμο, πίτσα.
- Έτοιμα αρτοσκευάσματα για πρωινό.
- Δημητριακά για πρωινό επικαλυμμένα με ζάχαρη.
- Τηγανιτές πατάτες και τσιπς.
- Ψητές πατάτες, ψημένες σε ζωικό λίπος.

- Λαχανικά τηγανισμένα σε κουρκούτι π.χ. (τηγανιτές ροδέλες κρεμμυδιού).
- Λαχανικά σε κρεμώδη σάλτσα (όπως το κουνουπίδι με τυρί).

- Λιπαρά κομμάτια κρέατος και προϊόντα κρέατος όπως λουκανικοπιτάκια, πίτες, πιτάκια, μπέικον, λουκάνικο.
- Κοτομπουκιές.
- Ψάρι σε πλούσιες κρεμώδεις ή τυρένιες σάλτσες.
- Ψάρι τηγανισμένο σε κουρκούτι.
- Ψημένοι ξηροί καρποί σε λάδι & αλάτι.

- Γάλα με πλήρη λιπαρά.
- Κρέμα γάλακτος.
- Τυρί με πολλά λιπαρά π.χ. τυρί κρέμα, μασκαρπόνε, τυρί Stilton.
- Κρέμα κάσταρντ.

- Βούτυρο γάλακτος, λαρδί, ξύγκι, λίπος κρέατος, βούτυρο γκι, κύβοι στερεού λίπους.
- Γάλα καρύδας και κρέμα γάλακτος.

# Γευστική έμπνευση

Είναι σημαντικό η διατροφή μας να βασίζεται σε φρέσκο, νόστιμο φαγητό, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και να το απολαμβάνουμε με την παρέα των φίλων και της οικογένειας.



# Πρωινά γεύματα

## Smoothie με φράουλα

Πρόκειται για ένα εύκολο και γευστικό πρωινό που μπορείτε να ετοιμάσετε μέσα σε λίγα λεπτά, ακόμη και από το προηγούμενο βράδυ. Τα φρέσκα φρούτα παρέχουν την 1 από τις 5 μερίδες της ημέρας σας, οπότε πρέπει να σημειώσετε στη λίστα σας ότι το πρωινό ολοκληρώθηκε!

### Φυτικές στερόλες:



0,5 από τις 3 μερίδες σας ανά ημέρα



Ανακαλύψτε πώς να φτιάξετε αυτή τη συνταγή [εδώ](#)



Ανακαλύψτε πώς να φτιάξετε αυτή τη συνταγή [εδώ](#)

## Υγιεινό spread πρωινού

Αυτό το λαχταριστό spread πρωινού συνδυάζει ποικιλία φρούτων σε μια έκρηξη γεύσεων, ιδανικό για πρωινό. Με 30g από το προϊόν επάλειψης Becel ProActiv για 3 άτομα, όχι μόνο περιέχει την απαραίτητη ποσότητα φυτικών στερολών για κάθε άτομο, αλλά έχει και το πρόσθετο πλεονέκτημα ότι έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά.

### Φυτικές στερόλες:



1 από τις 3 μερίδες σας ανά ημέρα

Γευστική έμπνευση

# Μεσημεριανό και βραδινό

Αυτά τα νόστιμα πιάτα είναι πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως, λαχανικά και υγιεινά λιπαρά που χρειάζεστε για να έχετε μια υγιή καρδιά. Οι πολύ νόστιμες συνταγές μας θα σας βοηθήσουν να προσθέσετε με ευκολία τις φυτικές στερόλες στη διατροφή σας για να σας υποστηρίξουν σε αυτή την προσπάθεια μείωσης της χοληστερίνης σας.

## Ψητή γαλοπούλα με φασκόμηλο και κρεμμύδι

Η τέλεια επιλογή για ένα ελαφρύ αλλά και χορταστικό γεύμα. Ο συνδυασμός άπαχης πρωτεΐνης με σαλάτα παρέχει στον οργανισμό πολλά θρεπτικά συστατικά και θα σας κρατήσει πλήρεις για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Φυτικές στερόλες:



1,25 από τις 3 μερίδες σας ανά ημέρα



Ανακαλύψτε πώς να φτιάξετε αυτή τη συνταγή [εδώ](#)



Ανακαλύψτε πώς να φτιάξετε αυτή τη συνταγή [εδώ](#)

## Ζυμαρικά με ψητά λαχανικά και πέστο

Τέλειο για μια «Δευτέρα χωρίς κρέας». Αυτά τα ζυμαρικά που είναι πλούσια σε λαχανικά, σας δίνουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά, μέταλλα και φυτικές ίνες με τη μορφή ενός αγαπημένου φαγητού.

Φυτικές στερόλες:



1 από τις 3 μερίδες σας ανά ημέρα

# Ζήστε έναν δραστήριο τρόπο ζωής

Μια ισορροπημένη διατροφή είναι εξίσου σημαντική στην διατήρηση μιας υγιούς καρδιάς με το να είστε δραστήριοι καθ'όλη την διάρκεια της ημέρας. Άλλωστε, η φυσική δραστηριότητα κάνει καλό και στο σώμα και στο πνεύμα σας.



Ζήστε έναν δραστήριο τρόπο ζωής

# Ασκηθείτε

Το να είστε σε καλύτερη φυσική κατάσταση μπορεί να βοηθήσει στην βελτίωση της δύναμης, της ισορροπίας, στη διαχείριση του σωματικού βάρους και μπορεί να ενισχύσει τη γενικότερη υγεία και πνευματική ευεξία σας. Ένα υγιές βάρος είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη μείωση των δικών σας παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με παθήσεις.

Όποιο κι αν είναι το επίπεδο της ικανότητάς σας στη φυσική δραστηριότητα, οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να κινηθούν με κάποιο τρόπο. Απλές ασκήσεις, όπως ένας ημερήσιος περίπατος μπορεί να ανεβάσει την ενέργεια και την διάθεσή σας και να κάνει τις καθημερινές δραστηριότητες πιο εύκολες.

## ? Το γνωρίζετε;

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι η καθιστική ζωή για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην υγεία σας. Προσπαθήστε να μειώσετε τον χρόνο που είστε καθιστοί με το να σηκωθείτε και να κινηθείτε τριγύρω όποτε μπορείτε.

## Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας:

- Σας βοηθάει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων της χοληστερίνης
- Διατηρείτε ένα υγιές βάρος
- Διαχειρίζεστε το στρες και βελτιώνεται η διάθεσή σας
- Βελτιώνετε τον ύπνο σας
- Μειώνετε τον κίνδυνο εμφάνισης συγκεκριμένων παθήσεων
- Ενισχύετε την ισορροπία και μειώνετε τον κίνδυνο πτώσεων
- Διατηρείτε τους μύς, τα κόκκαλα και τις αρθρώσεις δυνατά
- Σας βοηθάει να διατηρείτε την υγεία της καρδιάς σας
- Βελτιώνετε την αντοχή για να είστε πιο δραστήριοι

Μιλήστε με τον γιατρό σας σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα που σας ταιριάζει.

## Συστάσεις φυσικής δραστηριότητας για ενήλικες:

- ✓ **150 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση κάθε εβδομάδα (αυτό είναι άσκηση όπως ζωηρό περπάτημα, χορός ή αεροβική στο νερό).**
- ✓ **Ή τουλάχιστον 75 λεπτά υψηλής έντασης άσκηση (όπως ποδόσφαιρο, γρήγορο κολύμπι ή τρέξιμο).**
- ✓ **Είναι επίσης σημαντικό να συμπεριλάβετε ασκήσεις ενδυνάμωσης, παράδειγμα γιόγκα, τσίτσι τσουάν, να κουβαλάτε βαριές σακούλες για ψώνια ή να σηκώνετε βάρη.**

Ζήστε έναν δραστήριο τρόπο ζωής

# Καθημερινή φυσική κατάσταση

Το να είστε δραστήριοι δεν σημαίνει σκληρή άσκηση στο γυμναστήριο ή προπόνηση για μαραθώνιο.

Μόνο λίγα λεπτά άσκησης καθημερινά θα έχουν αξιοσημείωτα οφέλη για την υγεία σας, τα οποία πραγματικά θα τα αισθανθείτε.

## Υγιεινές συνήθειες

Ένας ProActiv τρόπος ζωής ξεκινά με υγιεινές συνήθειες, όπως το να κινείστε καθόλη τη διάρκεια της ημέρας. Η καθιστική ζωή (το να κάθεστε δηλαδή στην ίδια θέση για μεγάλο χρονικό διάστημα) μπορεί να έχει πολλές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία σας, οπότε είναι σημαντικό να κινείστε τακτικά, ειδικά αν η δουλειά σας απαιτεί να είστε σε ένα γραφείο για το μεγαλύτερο διάστημα της ημέρας.

Έχετε ξεμείνει από ιδέες ή δεν ξέρετε από πού να ξεκινήσετε; Ακολουθούν κάποιοι εύκολοι τρόποι για να αρχίσετε να κινείστε.

### 1. Βρείτε κάτι που σας αρέσει!

Είναι πολύ πιο πιθανό να αυξήσετε την φυσική σας δραστηριότητα εάν βρείτε να ασχοληθείτε με κάτι που σας αρέσει. Μπορείτε να ξεκινήσετε ένα νέο χόμπι, όπως χορός, κολύμπι ή τρέξιμο στο πάρκο! Θυμηθείτε ότι οι δουλειές του σπιτιού και οι κηπουρικές εργασίες μετράνε επίσης!



### 2. Κάντε το αφορμή κοινωνικοποίησης

Το να αθλείστε μαζί με άλλους μπορεί να κάνει την άσκηση ακόμα πιο διασκεδαστική και να σας κρατήσει κινητοποιημένους, είτε η άθληση αφορά οργανωμένα μαθήματα είτε έναν απλό περίπατο.



### 3. Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και αντοχής μπορούν να βοηθήσουν να εμποδίσουν την απώλεια μυϊκής μάζας (ατροφία) και να προστατέψουν τις αρθρώσεις σας από τραυματισμούς. Αλλά δεν χρειάζεται να το παρακάνετε! Γιόγκα, τάι τσι τσουν, το να κουβαλάτε βαριές σακούλες για ψώνια ή το να χρησιμοποιείτε ιμάντες για άσκηση, μπορούν όλα να σας βοηθήσουν να αυξήσετε τη δύναμη και να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Μην ανησυχείτε πολύ για οργανωμένα μαθήματα γυμναστικής – απλώς προσπαθήστε να προσθέσετε κάποιες ασκήσεις ενδυνάμωσης στην καθημερινότητά σας, όποτε είναι εφικτό.



### 4. Περπατήστε για να είστε σε φόρμα

Κάντε ένα βήμα παραπέρα πετυχαίνοντας τους στόχους της φυσικής σας κατάστασης, περπατώντας. Αυτό που χρειάζεστε για να ξεκινήσετε είναι ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια καλής ποιότητας. Προσπαθήστε να βρίσκετε τρόπους να περπατήσετε μέσα στις καθημερινές σας δραστηριότητες, όπως το να βγείτε έξω μετά το βραδινό σας γεύμα. Δε θα αργήσετε να δείτε και να αισθανθείτε τα οφέλη!

### 5. Ξεκινήστε με χαμηλής έντασης ασκήσεις

Είτε είστε στο ξεκίνημα είτε έχετε ξεκινήσει εδώ και λίγο χρονικό διάστημα, είναι σημαντικό να βελτιώνετε τη φυσική σας κατάσταση με αργό ρυθμό. Όχι μόνο για να είναι επιτεύξιμο αυτό που κάνετε αλλά και για να αποτρέψετε τραυματισμούς. Οι ασκήσεις χαμηλής έντασης μπορούν να ενισχύσουν την υγεία σας και τη φυσική σας κατάσταση, χωρίς να βλάψουν τις αρθρώσεις σας. Αυτό που είναι πιο σημαντικό είναι να κάνετε κάτι για να είστε δραστήριοι, έπειτα μπορείτε να αυξήσετε τη φυσική σας κατάσταση σταδιακά.



### 6. Περπατήστε λίγο περισσότερο από το συνηθισμένο

Εάν είστε ήδη έξω και γυρνάτε, προσθέτοντας κάποιες κινήσεις μπορεί να αυξήσει ακόμα περισσότερο την φυσική σας δραστηριότητα. Δοκιμάστε να κάνετε κάποια χαμηλά άλματα καθώς περπατάτε, προσθέστε λίγα βαθιά καθίσματα ή πηδηματάκια και αλλάξτε το ρυθμό του βηματισμού σας για να προσθέσετε λίγη ενεργητικότητα.

### 7. Εύκολο πρόγραμμα αερόβιων ασκήσεων

Οι αερόβιες ασκήσεις μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και στην αύξηση της «καλής» HDL-χοληστερίνης. Η αερόβια άσκηση αυξάνει την ροή του αίματος και την κινητικότητα των μυών.

Ένα απλό πρόγραμμα ασκήσεων (μια ρουτίνα από επαναλαμβανόμενες ασκήσεις) είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Μετά από ένα μικρό ζέσταμα, ξεκινήστε με λίγα πηδηματάκια, έπειτα κάντε βαθύ κάθισμα. Το να ακούτε μουσική που σας ευχαριστεί (που σας ανεβάζει τη διάθεση) σίγουρα θα βελτιώσει τις επιδόσεις σας και θα κάνει τις ασκήσεις σας πιο ευχάριστες!



### 8. Και χαλαρώστε!

Η τακτική άσκηση μπορεί να μειώσει το άγχος, να βελτιώσει τη διάθεσή σας, την ποιότητα του ύπνου σας και τη συνολική σας αυτοεκτίμηση.



# Μια ευκαιρία να κάνετε την αλλαγή

Πιστεύουμε ότι ο καθένας μπορεί να ζήσει έναν ProActiv τρόπο ζωής – κάνοντας περισσότερα, απολαμβάνοντας περισσότερο και ζώντας περισσότερο – με μόνο μερικές υγιεινές αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Ακολουθώντας τις συμβουλές σε αυτόν τον οδηγό και φροντίζοντας την υγεία σας, θα δώσετε στον εαυτό σας την ευκαιρία να μείνει υγιής και να ζήσετε μια καλύτερη ζωή τα επόμενα χρόνια.

Εάν γνωρίζετε κάποιον που θα μπορούσε να επωφεληθεί από τις συμβουλές για υγιή καρδιά, μοιραστείτε αυτόν τον οδηγό μαζί του. Θυμηθείτε, μόνο μερικά απλά πράγματα μπορούν να κάνουν τη διαφορά:

- Να ακολουθείτε μια διατροφή που φροντίζει τα επίπεδα χοληστερίνης, αλλά παραμένει γευστική και απολαυστική.
- Βρείτε φαγητά που αγαπάτε και δραστηριότητες που σας αρέσουν.
- Να είστε ρεαλιστές. Κάποιες μικροαλλαγές στα υπάρχοντα γεύματά σας και στις δραστηριότητές σας είναι πιο πιθανό να είναι πιο βιώσιμες από τις μεγάλες αλλαγές.

## Επόμενα βήματα

### Χρειάζεστε μια ώθηση;

Πάρτε τον έλεγχο της υγείας σας τώρα με την πρόκληση των 21 ημερών. Είναι ένας αναλυτικός, πρακτικός τρόπος να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής που θα κάνουν τη διαφορά, με μακροχρόνια οφέλη στην υγεία σας. Πατήστε [εδώ](#)



### Έχετε ξεμείνει από ιδέες για συνταγές;

Επισκεφτείτε το site του Becel ProActiv: <https://www.pro-activ.com/el-gr/syntages-kai-tips>

Έχουμε δημιουργήσει απλές, σαφείς συνταγές χρησιμοποιώντας καθημερινά συστατικά, για να σας βοηθήσουμε να συνεχίσετε την ισορροπημένη, υγιεινή για την καρδιά σας διατροφή.



Για περισσότερες συμβουλές\* και πληροφορίες σχετικά με την υγεία της καρδιάς και τη χοληστερίνη, επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας:

<https://www.pro-activ.com/el-gr>

\* Οι οδηγίες και συμβουλές στον ιστότοπό μας δεν υποκαθιστούν την εξατομικευμένη ιατρική συμβουλή.

## Γλωσσάρι διατροφικών όρων

**Ισορροπημένη διατροφή:** Μια ισορροπημένη διατροφή καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και γενικότερα θρεπτικά συστατικά. Η υγιεινή διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει στην πρόληψη εμφάνισης νοσημάτων και περιλαμβάνει ποικιλία φρούτων και λαχανικών, αμυλούχους υδατάνθρακες, πηγές πρωτεΐνης, γαλακτοκομικά προϊόντα και εναλλακτικές τους καθώς και έλαια και προϊόντα επάλειψης.

**Β-γλυκάνες:** Ουσίες που βρίσκονται σε τροφές όπως η βρώμη και το κριθάρι που μπορούν να συμβάλλουν στη διατήρηση της χοληστερίνης του αίματος σε φυσιολογικά επίπεδα.

**Καρδιαγγειακή νόσος (CVD):** Η καρδιαγγειακή νόσος είναι ένας γενικός όρος για παθήσεις που επηρεάζουν το καρδιαγγειακό και το κυκλοφορικό σύστημα, όπως καρδιακές προσβολές, εγκεφαλικό επεισόδιο, στηθάγχη και αγγειακή άνοια.

**Χοληστερίνη:** Μια λιπαρή ουσία που παίζει ζωτικής σημασίας ρόλο στην οικοδόμηση των κυττάρων, της βιταμίνης D και των βασικών ορμονών. Ένα μέρος της χοληστερίνης προέρχεται από τις τροφές που καταναλώνουμε, και ένα άλλο μέρος συντίθεται στο ήπαρ. Η υψηλή χοληστερίνη

αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων.

**Απαραίτητα λιπαρά:** Πολυακόρεστα λιπαρά (ωμέγα 3 φυτικής προέλευσης και ωμέγα 6) που δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό και πρέπει να λαμβάνονται από τις τροφές που καταναλώνουμε.

**HDL:** Η λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας είναι ένα μόριο το οποίο αποτελείται από λιπίδια (λιπαρά) και πρωτεΐνες. Είναι επίσης γνωστή και ως «καλή» χοληστερίνη, καθώς παίρνει την «κακή» χοληστερίνη από το αίμα και την επαναφέρει πίσω στο ήπαρ όπου και αποβάλλεται μέσω της χολής. Τα επίπεδα της HDL μπορούν να βελτιωθούν με τη σωματική άσκηση, με τη διακοπή του καπνίσματος και με τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

**LDL:** Η λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας είναι ένα μόριο το οποίο αποτελείται από λιπίδια (λιπαρά) και πρωτεΐνες. Είναι επίσης γνωστή και ως «κακή» χοληστερίνη. Υψηλά επίπεδα LDL-χοληστερίνης μπορεί να οφείλονται σε μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα και trans λιπαρά. Για τη διατήρηση μιας υγιούς καρδιάς, είναι σημαντικό να διατηρείτε την «κακή» χοληστερίνη σας σε επιθυμητά επίπεδα.

**Μονοακόρεστα λιπαρά:** Ένας τύπος ακόρεστων λιπαρών. Τα μονοακόρεστα λιπαρά συμβάλλουν στη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων της «καλής» HDL-χοληστερίνης, ενώ μειώνουν τα επίπεδα της «κακής» LDL-χοληστερίνης στο αίμα όταν αντικαθιστούν τα κορεσμένα λιπαρά. Μπορεί να τα βρει κανείς σε τροφές όπως το ελαιόλαδο, το κραμβέλαιο, τα αμύγδαλα, τα φουντούκια και το αβοκάντο.

**Ωμέγα 3:** Ένας τύπος πολυακόρεστων Ωμέγα λιπαρών. Υπάρχουν δυο τύποι ωμέγα 3 λιπαρών οξέων - πηγές φυτικής προέλευσης και ζωικής προέλευσης. Τα ωμέγα 3 λιπαρά φυτικής προέλευσης μπορούν να βρεθούν σε τροφές όπως οι ξηροί καρποί, οι σπόροι & τα φυτικά έλαια π.χ. λιναρόσπορος, κράμβη, καρύδια και προϊόντα επάλειψης Becel ProActiv. Τα ωμέγα 3 λιπαρά ζωικής προέλευσης βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια, όπως, ο σολομός, η ρέγγα, οι σαρδέλες και το σκουμπρί.

**Ωμέγα 6:** Ένας τύπος πολυακόρεστων Ωμέγα λιπαρών. Τα ωμέγα 6 λιπαρά οξέα βρίσκονται σε φυτικά έλαια π.χ. ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο και σογιέλαιο· ξηρούς καρπούς και σπόρους και στα προϊόντα επάλειψης Becel ProActiv.

**Φυσική δραστηριότητα:** Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε όλες τις κινήσεις, όχι μόνο σε οργανωμένες ασκήσεις. Η φυσική δραστηριότητα έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία.

**Φυτική διατροφή:** Μια φυτική διατροφή είναι ένας τύπος διατροφής που βασίζεται σε τροφές οι οποίες προέρχονται από φυτά, όπως φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, ξηρούς καρπούς, σπόρους και έλαια.

**Φυτικές στερόλες:** Οι φυτικές στερόλες είναι φυσικές ουσίες οι οποίες είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι μειώνουν τη χοληστερίνη. Πολλά τρόφιμα της καθημερινής μας διατροφής περιέχουν μικρές ποσότητες φυτικών στερολών, όπως φρούτα και λαχανικά, έλαια, ξηροί καρποί, σπόροι και δημητριακά. Έχουν παρόμοια δομή με τη χοληστερίνη και εμποδίζουν κάποια ποσότητα χοληστερίνης από το να περάσει στην κυκλοφορία του αίματος, οδηγώντας σε χαμηλότερα επίπεδα χοληστερίνης. Αν θέλουμε να μειώσουμε τη χοληστερίνη μας η ποσότητα φυτικών στερολών που μπορούμε να προσλάβουμε από φυτικά τρόφιμα δεν είναι αρκετή, γι' αυτό υπάρχουν τρόφιμα με προσθήκη φυτικών στερολών, όπως το Becel ProActiv.

## Γλωσσάρι διατροφικών όρων

**Πολυακόρεστα λιπαρά:** Ένας τύπος ακόρεστων λιπαρών. Τα πολυακόρεστα λιπαρά μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της «κακής» LDL-χοληστερίνης στο αίμα όταν αντικαθιστούν τα κορεσμένα λιπαρά. Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι πολυακόρεστων λιπαρών – ωμέγα 3 και ωμέγα 6, και δύο τύποι ωμέγα 3 – από πηγές φυτικής και ζωικής προέλευσης. Τα ωμέγα 3 λιπαρά φυτικής προέλευσης μπορούν να βρεθούν σε τροφές όπως οι ξηροί καρποί, οι σπόροι & τα φυτικά έλαια π.χ. λιναρόσπορος, κράμβη, καρύδια και προϊόντα επάλειψης Becel ProActiv. Τα ωμέγα 3 λιπαρά ζωικής προέλευσης βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια όπως, ο σολομός, η ρέγγα, οι σαρδέλες και το σκουμπρί. Τα ωμέγα 6 λιπαρά οξέα βρίσκονται σε φυτικά έλαια π.χ. ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο και σογιέλαιο· ξηρούς καρπούς και σπόρους και στα προϊόντα επάλειψης Becel ProActiv. Υπάρχουν δύο πολυακόρεστα λιπαρά που ονομάζονται απαραίτητα, γιατί ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και πρέπει να τα προσλάβει από τη διατροφή: το α-λινολενικό οξύ (ω-3 λιπαρό) και το λινελαϊκό οξύ (ω-6 λιπαρό). Η Πανελλαδική Μελέτη Διατροφής και Υγείας (ΠΑΜΕΔΥ) έδειξε ότι στην Ελλάδα η πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων ήταν χαμηλή, περίπου 5% επί της ενέργειας, όταν συστήνεται πρόσληψη 6-10%.

**Κορεσμένα λιπαρά:** Συχνά περιγράφονται ως «κακά» λιπαρά. Τα κορεσμένα λιπαρά αυξάνουν τη χοληστερίνη του αίματος. Τα περισσότερα κορεσμένα λιπαρά είναι σε στερεή μορφή σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Τα κορεσμένα

λιπαρά βρίσκονται σε τροφές όπως λιπαρά κρέατα, προϊόντα κρέατος π.χ. πίτες και λουκάνικα και το ορατό λίπος πάνω στο κρέας· βούτυρο γάλακτος και γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά π.χ. κρέμα, τυρί και πλήρες γάλα· έτοιμα αρτοσκευάσματα. Στην Ελλάδα συνηθίζουμε να καταναλώνουμε πάρα πολλά κορεσμένα λιπαρά και όχι αρκετά από τα καλά, τα πολυακόρεστα λιπαρά.

**Trans λιπαρά:** Συχνά περιγράφονται ως «κακά» λιπαρά. Τα trans λιπαρά αυξάνουν την «κακή» LDL-χοληστερίνη του αίματος και μειώνουν την «καλή» HDL-χοληστερίνη. Τα trans λιπαρά βρίσκονται σε κάποια επεξεργασμένα τρόφιμα ή δημιουργούνται κατά τη θέρμανση των ελαίων (π.χ. τηγάνισμα) και υπάρχουν εκ φύσεως στο κρέας και στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Τα φυτικά προϊόντα επάλειψης και οι μαργαρίνες στην Ελλάδα δεν περιέχουν τρανς λιπαρά εδώ και 25 χρόνια.

**Ακόρεστα λιπαρά:** Συχνά περιγράφονται ως «καλά» λιπαρά. Τα ακόρεστα λιπαρά είναι συνήθως σε υγρή μορφή σε θερμοκρασία δωματίου. Υπάρχουν δύο τύποι – μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά. Αυτά περιγράφονται ως καλά γιατί, κατά την αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των επιπέδων χοληστερίνης στο αίμα και να διαδραματίσουν μια σειρά από ευεργετικούς ρόλους. Τα ακόρεστα λιπαρά προέρχονται από φυτά, τροφές φυτικής προέλευσης και ψάρια.



Βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς να ξεκινήσετε τη μείωση της χοληστερίνης σας

[www.pro-activ.com](http://www.pro-activ.com)

Το παρόν έντυπο είναι μόνο ενημερωτικό, δεν αποτελεί υπόδειξη ιατρικής αγωγής ή θεραπείας και δεν υποκαθιστά την επαγγελματική ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Δεν πρέπει να εκλαμβάνεται ως βάση για οποιαδήποτε απόφαση ή ενέργεια. Αναζητήστε τη συμβουλή του γιατρού και του διαιτολόγου σας για οποιαδήποτε απόφαση ή ενέργεια, ως συνέπεια της πληροφόρησης που λαμβάνετε εκ του παρόντος.

 **ProActiv** Τρόπος ζωής

