10 neuvoa kolesterolitason alentamiseksi

|  |
| --- |
| 1. Käytä kasvirasvoja (oliivi-, rypsi-, maissi -, soija-, viinirypäleensiemen- tai auringonkukkaöljy.
2. Käytä vain vähän ruoka-aineita, jotka sisältävät runsaasti kolesterolia (kananmunan keltuaiset, sisäelimet, makkarat , rasvainen liha ja äyriäiset.
3. Syö niukasti lihaa ja valitse mieluiten kanaa, riistaa tai kalkkunaa. Poista aina näkyvä rasva ja linturuoista nahka.
4. Syö lihan sijaista usein kalaa
5. Valitse vähärasvaisia lihavalmisteita kuten vähäsuolaista keittokinkkua ja muita lihaleikkeleitä..
6. Syö juustoja vain silloin, kun et syö lihaa tai kalaa. Luovu kulutusmaidosta, ja juo vettä, ykkösmaitoa tai rasvatonta maitoa.
7. Syö vihanneksia ja hedelmiä joka päivä, herneitä tai papuja ainakin kerran viikossa.
8. Syö täysjyvätuotteita.
9. Käytä ruoan kypsentämiseen vain vähän rasvaa jos ollenkaan. Kypsytä ruoka uunissa tai höyryttämällä.
10. Laihduta liikakilot ja yritä pysyä ihannepainossasi.
 |