

Жареные блюда и не только: чего нужно избегать при высоком уровне холестерина

Уровень холестерина может повыситься в том числе и из-за пищи, которую вы едите. Вот к какой еде нужно относиться с осторожностью при такой проблеме со здоровьем.

Жареные блюда. Избегайте при высоком уровне холестерина продуктов, который жарились на говяжьем жире, кокосовом масле, сале, пальмовом масле, частично гидрогенизированных маслах, овощном жире.

Жирное мясо. К нему относится говядина, ягнёнок, свинина (с кожей), птица (с кожей), переработанное мясо (хот-доги, мясная нарезка, бекон, колбаса). Для снижения уровня холестерина в мясе жарьте его на гриле или открытом огне вместо фритюра или сковородки, выбирайте вместо красного мяса белое, отдавайте предпочтение постным кускам, удаляйте видимый жир, сливайте жир перед подачей блюда на стол, удаляйте кожу с курицы перед её приготовлением.



d3sign / Getty Images

Жирные молочные продукты. Высокий уровень насыщенных жиров могут иметь

Жареные блюда и не только: чего нужно избегать при высоком уровне холестерина

масло, сыр, сметана, мороженое, молоко, йогурт. Выбирайте обезжиренное молоко и нежирные сыры.

Сладости и десерты. Многие десерты содержат масло или масла, в которых много насыщенных жиров.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.