

Τρόποι μαγειρέματος για λιγότερη χοληστερόλη

2011-04-20 17:37:00

Τα τελευταία χρόνια ολο ένα και περισσότερο γίνεται λόγος για την **χοληστερόλη**. Το μόνο που χρειάζεται όμως για να την ρυθμίσουμε, είναι να ακολουθήσουμε τις σωστές διατροφικές επιλογές, καθώς και έναν **υγιεινό τρόπο ζωής**!

Οι τροφές που είναι σημαντικές στον πόλεμο ενάντια στη χοληστερίνη είναι:

- Τα **φρούτα** και τα **λαχανικά**, λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν.
- Η **βρώμη** (μέσα από τροφές όπως κουάκερ, νιφάδες βρώμης πρωινού, παξιμάδια βρώμης) λόγω των διαλυτών ινών που περιέχουν.
- Τα **λιπαρά ψάρια** (λόγω της παρουσίας των ω-3 λιπαρών οξέων, που βρέθηκε ότι μειώνουν τη χοληστερίνη).
- Το **ελαιόλαδο** (πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και κυρίως του ελαϊκού οξέος), το οποίο όπως βρέθηκε συγκρινόμενο με τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, μειώνει την ολική και την κακή χοληστερίνη, ενώ αυξάνει λίγο την καλή χοληστερίνη.
- Το **αλκοόλ** και το **κρασί** (η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ και ιδιαίτερα του κόκκινου κρασιού, που περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες) αυξάνουν την καλή χοληστερίνη.
- Οι **φυτοστερόλες**, που βρίσκονται σε τρόφιμα αποκλειστικά φυτικά, όπως το σουσάμι, οι ηλιόσποροι, τα φιστίκια, η σόγια, ο αρακάς, το πίτουρο και τα αντίστοιχα λάδια, αλλά και οι κατάλληλα εμπλουτισμένες μαργαρίνες.

Εκτός όμως από τα τρόφιμα, και ο τρόπος μαγειρέματος μπορεί να συμβάλει στη μείωση της χοληστερόλης.

- **Ψήσιμο στα κάρβουνα ή στο γκριλ**. Τα ψητά θα αποβάλουν το λίπος, που λιώνει και απομακρύνεται είτε το φαγητό, είτε αυτό είναι κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι.
- **Ψήσιμο στον φούρνο** (με αέρα ή χωρίς). Μπορούμε να ψήσουμε στον φούρνο τα πάντα, σκεπασμένα με ειδικό κάλυμμα, προσθέτοντας λίγο νερό. Η υγρασία από το νερό κάνει τη μέθοδο ιδιαίτερα καλή για κρεατικά, πουλερικά και ψάρι.
- **Ψητό στην κατσαρόλα**. Είναι σωστό να τοποθετούμε μια σχάρα στον πάτο της κατσαρόλας, ώστε το κοτόπουλο ή το κρέας να μην ψήνεται μέσα στο λίπος του. Προσπαθείτε να μαγειρεύετε σε θερμοκρασίες γύρω στους 75 βαθμούς, ούτως ώστε το φαγητό να μην χάνει αφενός τη θρεπτική του αξία, και αφετέρου να μην καίγεται και να μην εγκλωβίζεται το λίπος στις καμμένες ίνες. Αποφύγετε την προσθήκη συστατικών που περιέχουν λίπος. Αντ' αυτών, χρησιμοποιήστε κρασί, ούζο, μπίρα, ζωμό ντομάτας ή χυμό λεμονιού.
- **Ποσέ**. Τοποθετήστε στην κατσαρόλα ή στο τηγάνι λίγο νερό μαζί με το τρόφιμο (π.χ. αυγό) και τοποθετήστε στο κατάλληλο «μάτι» της κουζίνας.
- **Σοτέ**. Τα πουλερικά ή τα κρεατικά μπορούν να γίνουν σοτέ, σε τηγάνι ή άλλο μαγειρικό σκεύος με

πολύ λίγα ή καθόλου λιπαρά, αφού το συνεχές ανακάτεμα εμποδίζει την τροφή να κολλήσει. Αλείψτε λίγο ελαιόλαδο με πινέλο κουζίνας στο τηγάνι ή την κατσαρόλα ή ακόμη καλύτερα, χρησιμοποιήστε κρασί ή ζωμό.

- **Κινέζικος τρόπος μαγειρέματος.** Χρησιμοποιήστε ειδικό τηγάνι που ονομάζεται wok (γουόκ). Η διαδικασία μοιάζει με αυτή για το σοτέ. Η υψηλή θερμοκρασία και η συνεχής ανάδευση, δεν αφήνουν τα τρόφιμα να κολλήσουν. Με αυτό τον τρόπο μαγειρεύετε με χρήση πολύ μικρής ποσότητας ελαιολάδου.

- **Μαγείρεμα στον ατμό.** Αυτός ο τρόπος μαγειρέματος, δεν αφήνει τα τρόφιμα να καούν ή να στεγνώσουν, αλλά τους επιτρέπει να διατηρούν το φυσικό τους χρώμα και όλες τις θρεπτικές τους ουσίες. Είναι, ίσως, ο πιο υγιεινός τρόπος μαγειρέματος.

- **ΟΧΙ στο τηγάνισμα.** Αλλά ακόμα και όταν τηγανίζουμε, πρέπει να φροντίσουμε η θερμοκρασία να μην ξεπερνά τους 220 βαθμούς Κελσίου και η διάρκεια του μαγειρέματος να μην ξεπερνά τα 30 λεπτά. Τα τρόφιμα που τηγανίζονται είναι προτιμότερο να είναι στεγνά και να έχουν μικρή επιφάνεια, για να απορροφούν λιγότερο λάδι. Το καλύτερο λάδι για τηγάνισμα είναι το ελαιόλαδο.

Επιπλέον συμβουλές για μείωση της χοληστερόλης είναι οι ακόλουθες:

- Να αγοράζετε **άπαχα μέρη κρέατος**. Αφαιρέστε τα λίπη πριν το μαγείρεμα, και στραγγίξτε όσο περισσότερο λίπος μπορείτε, πριν το σερβίρισμα. Το επιπλέον λίπος στις σούπες, μπορεί να αφαιρεθεί, ψύχοντάς το στο ψυγείο για μερικές ώρες και απομακρύνοντας το πηγμένο λίπος της επιφάνειας. Αφού ψήσετε το κρέας ή το κοτόπουλο, τοποθετήστε τα στο ψυγείο και όταν παγώσουν αφαιρέστε το λίπος. Πείτε στο χασάπη, πριν σας κόψει κιμά, να καθαρίσει τη μηχανή. Μην αγοράζετε έτοιμο κιμά, διαλέξτε μόνοι σας ένα άπαχο κομμάτι για κιμά.

- Στην **ομελέτα**, χρησιμοποιήστε έναν κρόκο και δύο-τρία ασπράδια, για να είναι χορταστική και να έχει λιγότερη χοληστερίνη. Αντί για κρέμα γάλακτος, χρησιμοποιήστε άπαχο γιαούρτι. Έτσι, μειώνονται τα λιπαρά και η γεύση παραμένει απολαυστική.

- Μερικά φαγητά θέλουν **αυγολέμονο**. Αυγοκόψτε τα, μόνο με ασπράδι. Κι αν το θέλετε λίγο πιο πηχτό, βάλτε μια κουταλιά πουρέ πατάτας.

- Όταν ψωνίζετε, να θυμάστε ότι σε πολλά καταναλωτικά αγαθά υπάρχει κρυμμένο λίπος, όπως στα γλυκά, στις πίτες, στις πάστες και τα μπισκότα. Συστήνεται λοιπόν, να διαβάσετε τις ετικέτες τροφίμων πάντα όταν ψωνίζετε.