



Στις περισσότερες χώρες του κόσμου οι άνθρωποι δεν καταναλώνουν το σωστό τύπο λιπαρών. Όπως δείχνουν οι έρευνες, το 50% του πληθυσμού στις περισσότερες χώρες δεν ακολουθεί τις διατροφικές συστάσεις για τα λιπαρά.

Όταν ακολουθούμε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή πρέπει να προσέχουμε και τη συνολική ποσότητα των λιπαρών που τρώμε, αλλά παράλληλα είναι πολύ σημαντικό να φροντίζουμε και τον τύπο και την ποιότητα των λιπαρών που καταναλώνουμε: να αντικαθιστούμε, δηλαδή, τα κορεσμένα λιπαρά με τα πιο υγιεινά πολυακόρεστα ω-3 και ω-6 λιπαρά.

Αντίθετα με τις συστάσεις αυτές όμως, στην πραγματικότητα παρατηρείται αυξημένη κατανάλωση «κακών» κορεσμένων λιπαρών και μειωμένη πρόσληψη «καλών» πολυακόρεστων λιπαρών (που περιλαμβάνουν και τα απαραίτητα ω-3 και ω-6 λιπαρά). Ανησυχητικά είναι τα δεδομένα και για την Ελλάδα, όπου πάνω από το 80% του πληθυσμού καταναλώνει κορεσμένα λιπαρά πάνω από το συνιστώμενο ποσοστό και, παράλληλα, το 40% των Ελλήνων δεν καταναλώνει τα απαιτούμενα «καλά» πολυακόρεστα λιπαρά. Τα παραπάνω δεδομένα επιβεβαιώνουν κάτι που ήδη ξέραμε και από άλλες έρευνες, ότι όσον αφορά στα λιπαρά, ακόμα και στην Ελλάδα δεν καταφέρνουμε να ακολουθούμε τις συστάσεις.

Άρα είναι καιρός να κάνουμε αλλαγές στη διατροφή μας χωρίς να ξεχνάμε ότι μεγάλα οφέλη μπορούμε να έχουμε με μικρές καθημερινές αλλαγές οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν:

-Αντικαθιστώντας τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα με αυτά χαμηλότερων λιπαρών

Παγκοσμίως, καταναλώ νουμε λίγα καλά λιπαρά

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

(χωρίς βέβαια να αυξάνουμε την ποσότητά τους για να έχουμε το επιθυμητό όφελος)

-Αντικαθιστώντας τα λιπαρά κόκκινα κρέατα με πιο άπαχα λευκά, αλλά και με ψάρια (αποφεύγοντας το τηγάνισμα)

-Χρησιμοποιώντας φυτικά έλαια και soft μαργαρίνες αντί για αγελαδινό/πρόβειο βούτυρο στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική.

Πηγή: blog.cookoo.gr