

# «0 μόνος καφές που πρέπει να πίνουν όσοι έχουν πρόβλημα με τη χοληστερίνη», από την Βίκυ Χριστοπούλου και το [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)!

Εάν έχεις υψηλή [χοληστερίνη](#) ή εάν τρέμεις μήπως αποκτήσεις, σίγουρα θα ψάχνεις κατά καιρούς τρόπους να τη μειώσεις [μέσω της διατροφής σου](#) ή των καθημερινών σου συνηθειών. Το ήξερες ότι μπορείς να αρχίσεις να βελτιώνεις την κατάσταση με το που ξυπνήσεις; Απλά επιλέγοντας το σωστό καφεδάκι!



Κι όμως η αγαπημένη σου πρωινή συνήθεια μπορεί να αυξήσει τη χοληστερίνη, εξαιτίας δύο συστατικών του καφέ, την καφεστόλη και την καβεόλη. Για να αυξηθεί θα πρέπει βέβαια να πίνεις πολλούς καφέδες σε καθημερινή βάση. Πάντως, ο ιδανικός καφές για όσους έχουν -ή δεν θέλουν να αποκτήσουν- πρόβλημα με τη χοληστερίνη είναι το εθνικό μας πρωινό κρύο ρόφημα, [ο φραπέ](#).

Αυτό γιατί έχει λιγότερη καφεστόλη από τον γαλλικό και τον ελληνικό καφέ, σύμφωνα με τον Dr. RobVan Dam, επίκουρο καθηγητή στο Τμήμα Διατροφής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ. Σε γενικές γραμμές ο στιγμιαίος καφέ περιέχει χαμηλότερη περιεκτικότητα σε καφεΐνη από άλλα είδη καφέ, αλλά καλό είναι να ρίχνεις και μια ματιά στον πίνακα διατροφικής αξίας στο πίσω μέρος της συσκευασίας του αγαπημένου σου καφέ. Ιδανικά θέλεις να περιέχει μόλις 27 mg καφεΐνης ανά μερίδα.

<http://www.olivemagazine.gr/%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1/%CE%BF-%CE%BC%CF%8C%CE%BD%CE%BF%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CF%86%CE%AD%CF%82-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CF%80%CF%81%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9-%CE%BD%CE%B1-%CF%80%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%8C%CF%83%CE%BF%CE%B9/>