

مواد غذایی کاهش دهنده کلسترول را بشناسید

افزایش کلسترول نتیجه ناسالم بودن شیوه زندگی، استرس داشتن و ورزش نکردن است. تا چندی پیش آغاز این بیماری از اوایل ۴۰ سالگی بود، اما اکنون میانگین سن بروز مشکلات قلبی و افزایش کلسترول به ۳۰ سالگی کاهش پیدا کرده است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه خبر؛ بیشتر مردم به سختی می توانند برای مدت طولانی یک برنامه غذایی سالم اتخاذ کنند، از این رو نیاز به مصرف مواد غذایی کاهش دهنده کلسترول دارند. این غذاها به سرعت تراکم کلسترول مضر در رگ ها را کاهش می دهند. باید دانست که میزان بالای کلسترول منجر به افزایش فشارخون می شود که تهدید کننده سلامت است. از این رو کنترل این بیماری اهمیت زیادی دارد. در این راستا بهترین راه استفاده از مواد غذایی کاهش دهنده کلسترول است که در ادامه مطلب به فهرستی از این مواد اشاره می کنیم.

جو:

سرشار از فیبر قابل حل است و به سرعت کلسترول را کاهش می دهد.

بادمجان:

گیاهی کم کالری اما سرشار از فیبر است. این گیاه جذب کلسترول خون را کاهش می دهد.

ماهی چرب:

یک راه موثر برای مقابله با کلسترول مضر، استفاده از مواد غذایی حاوی کلسترول مفید است. بنابراین، ماهی آب سرد مانند سالمون و تن بخورید تا کلسترول به طور طبیعی کاهش پیدا کند.

سیب:

سیب حاوی ویتامین C و ترکیبی به نام پکتین است. پکتین، نوعی فیبر حل شدنی است که به سرعت میزان کلسترول مضر را کاهش می دهد.

مغز میوه:

اسیدهای چرب امگا ۳ در هر نوعی که باشد، در کاهش میزان کلسترول مضر مفید است. بادام و

گردو، برای قلب مفید است.

چای:

حاوی آنتی اکسیدان است. چای سیاه در عرض یک هفته وضعیت چربی خون را بهبود می دهد.

پیاز:

کورسیتین پیاز میزان رسوب کلسترول را در رگ ها کاهش می دهد. علاوه بر آن خاصیت ضد التهابی پیاز برای سلامت قلب مفید است.

غلات سبوس دار:

این غلات سرشار از فیبر قابل حل است و برای افرادی که میزان کلسترول مضر آنها بالاست، مفید است.

مرکبات:

مانند پرتقال، لیمو، میوه های توتی و... حاوی فیبر قابل حل به نام پکتین هستند که رگ ها را پاکسازی می کنند.

اسفناج:

سرشار از فیبر غذایی و لوتئین است. این ماده چربی جمع شده در رگ ها را از بین می برد.

سویا:

برخلاف فرآورده های لبنی، سویا به طور طبیعی کلسترول را کاهش می دهد. اگر میزان کلسترول مضر خونتان بالاست، به جای فرآورده های لبنی از سویا استفاده کنید.

سیر:

آلیسین موجود در سیر برای قلب مفید است.

بامیه:

همانند بادمجان، سرشار از فیبر و کم کالری است.

شکلات:

سرشار از آنتی اکسیدان است که کلسترول مفید در خون را افزایش می دهد.

لوبیا:

تمامی سبزی ها سرشار از فیبر غذایی هستند و کلسترول را کاهش می دهند اما لوبیا دارای نشاسته زیاد است بنابراین چاق کننده محسوب می شود پس بهتر است لوبیا را بجوشانید و آب

لوبیا را مصرف نکنید.

لفل قرمز:

شاید برای معده مفید نباشد اما چربی انباشته شده در رگ ها را از بین می برد.

مارگارین:

این ماده را می توان جایگزین کره کرد. مارگارین حاوی استرولز گیاهی است که میزان کلسترول خون را کاهش می دهد.