

تغذیه و ورزش جایگزین داروی کلسترول



پژوهشگران می گویند می توان روشهای غیر دارویی برای درمان کلسترول بالا انتخاب کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نوشته پایگاه اینترنتی بهداشت ، پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک دریافته اند می توان با تغذیه مناسب و تمرینات جسمی و ترک سیگار کلسترول بالا را درمان کرد.

ال دی ال یا کلسترول مضر خون می تواند موجب لخته شدن شریانهای قلب و بروز بیماریهای قلبی شود.

این پژوهشگران می گویند در مواردی که ال دی ال بسیار بالا نباشد ، و همچنین سابقه دیابت و بیماریهای قلبی وجود نداشته باشد ، می توان از روشهای جایگزین دارویی استفاده کرد.

همچنین در این موارد تغذیه مناسب شامل مصرف روزانه غلات ، میوه و سبزیجات ، لبنیات کم چرب یا بدون چربی ، گوشت ماهی و مرغ و گوشت قرمز بدون چربی توصیه می شود.

این افراد باید هفته ای سه روز هر بار 45 دقیقه ورزش و نرمش کنند.

سلامت نیوز