

رژیم غذایی مناسب برای کاهش کلسترول خون

یک راه کاهش کلسترول خون خوردن غذاهای گیاهی است.



یک راه کاهش کلسترول خون خوردن غذاهای گیاهی است.

غذاهای حاوی سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات جایگزین‌های بسیار خوبی برای غذاهای پرکلسترول به شمار می‌روند. معمولاً غذاهایی که از غلات تهیه شده‌اند، مانند نان‌ها، برنج، ماکارونی و غلات دیگر همچون لوبیا و نخودفرنگی خشک حاوی نشاسته و فیبر فراوان و چربی‌های اشباع و کالری پایین هستند. در ادامه، مطالب مفیدی را درباره رژیم غذایی مناسب برای کاهش کلسترول خون می‌خوانیم.

به گزارش لاور کلسترول فودز، غذاهای تهیه شده از غلات جز بعضی از نان‌های نانوائی و نان‌های شیرینی‌پزی که باید پرچرب، حاوی شیر پرکلسترول، کره و تخم مرغ باشند، دارای مقدار اندکی چربی بد یا کلسترول LDL هستند. شما می‌توانید روزانه حداکثر 6 تا 11 سهم از این گروه مواد غذایی میل کنید. اگر سطح تری گلیسیرید خونتان بالا یا چربی خوب (کلسترول HDL) خونتان پایین است، کربوهیدرات مصرفی باید کمتر از 60 درصد از کالری کل بدن‌تان را تشکیل دهد.

مصرف غذاهای سرشار از کربوهیدرات کبدتان را وادار به افزایش تولید کلسترول خود می‌کند و به دنبال آن اندکی کلسترول افزایش و سپس کلسترول خون کاهش می‌یابد. اگر مایل به کاهش سطح کلسترول خونتان هستید، می‌توانید از یک رژیم غذایی با ترکیبات حیوانی پایین پیروی کنید.

اکثر منابع غذایی حیوانی دارای چربی بد و سرشار از چربی‌های اشباع شده هستند. در حقیقت مصرف چربی‌های اشباع شده بیشتر از مصرف خود کلسترول می‌تواند سطح کلسترول عروق‌خونی را بالا ببرد. مواد غذایی از جمله انواع و اقسام گوشت‌های قرمز، کالباس، سوسیس، غذاهای حاوی کره، زرده تخم‌مرغ، پنیرهای پارمزان و حتی محصولات منجمد دارای چربی بد و چربی‌های اشباع شده هستند.

با پرهیز از مصرف این نوع فراورده‌های حیوانی و مواد پروتئینی کنسروی، می‌توانید سطح کلسترول بد بدن‌تان را پایین آورید. یک رژیم دیگر برای کاهش کلسترول بد خونتان (LDL) رژیمی با چربی‌های ترانس پایین است. ثابت شده است که اسید چرب ترانس (چربی ترانس) سطح LDL یا همان کلسترول بد خون را بالا می‌برند، اما نه آن قدر زیاد که چربی‌های اشباع شده افزایش می‌دهند. به علاوه چربی‌های ترانس می‌توانند سطح HDL یا همان چربی خوب خون را نیز کاهش دهند.

چربی ترانس در روغن‌های گیاهی نیمه‌جامد و جامد و مواد غذایی نظیر چاشنی‌های سالاد، روغن‌های گیاهی تردکننده شیرینی، شیرینی‌ها، غذاهای پخته شده کارخانه‌ای، غذاهای سرخ شده و انواع و اقسام غذاهای فراوری شده یافت می‌شوند که باید از خوردن آنها دوری کرد.