



با این میان وعده ها، کلسترول خود را کاهش دهید

برای افرادی که مبتلا به کلسترول بالا هستند هر قسمت از غذا اهمیت دارد، حتی غذاهای کوچکی که بین وعده ها میل می کنید. ممکن است فکر کنید...

برای افرادی که مبتلا به کلسترول بالا هستند هر قسمت از غذا اهمیت دارد، حتی غذاهای کوچکی که بین وعده ها میل می کنید. ممکن است فکر کنید حذف میان وعده، راه نجات باشد اما خوردن غذا در فواصل منظم در واقع برای عادی سازی سطح قند خون و همچنین فعال نگه داشتن سوخت و سازتان در طول روز بسیار مهم است. میان وعده همچنین راهی عالی برای اضافه کردن غذاهایی است که به کاهش کلسترول کمک می کنند، فقط کافی است انتخاب هایی هوشمندانه داشته باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، فقط چون به چپیس های چرب، دونات، سرخ کردنی ها، کیک و کوکی دسترسی ندارید بدان معنا نیست که نمی توانید غذای خوش طعم دیگری را وارد برنامه کنید. در ادامه می خواهیم هشت میان وعده را معرفی کنیم که علاوه بر خوش طعم بودن می توانند کمک بزرگی به سلامت قلبتان نیز بکنند.

ذرت بوداده، برایتان فیبر و غلات کامل به همراه دارد

ذرت و ذرت بو داده هر دو از غلات کامل به حساب می آیند، این یعنی هر دو سرشار از فیبر هستند که به کاهش کلسترول کمک می کند. ذرت بو داده نه تنها فیبر بیشتری از نان سبوس دار یا برنج قهوه ای دارد، بلکه این غذای ضد کلسترول در صورت درست آماده شدن و به مقدار کافی مصرف شدن بسیار کم کالری است. برای درست کردن ذرت بو داده می توانید از مقدار کمی روغن استفاده کنید اما می توان همان مقدار روغن را نیز اضافه نکرد، همچنین مواظب مقدار نمکی که به آن می زنید باشید.

آجیل ها دارای چربی های سالم هستند

زمانی که به دنبال کاهش کلسترول هستید، آجیل ها می توانند از بهترین انتخاب ها برای میان وعده باشند. تحقیقات نشان داده تغییر چربی های اشباع مسدود کننده عروق به بادم های سالم و سرشار از چربی های غیراشباع، نه تنها باعث کاهش LDL (کلسترول بد) می شود، بلکه راهکاری ایده آل است برای پیشگیری از اکسید شدن آن یعنی گامی شناخته شده در پردازش آترواسکلروتیک.

اگر کلسترول بالایی دارید، گردو یکی دیگر از انتخاب های عالی است. فقط این را به خاطر داشته باشید که آجیل ها سرشار از کالری هستند، بنابراین دقت داشته باشید تنها یک وعده 28 گرمی میل کنید (متشکل از 24 بادام یا 14 گردو).

سبزیجات به همراه حموض سرشار از ویتامین هستند

سبزیجات یکی از بهترین چیزهایی است که مادر طبیعت در اختیارمان قرار داده و متأسفانه ما به اندازه کافی آنها را مصرف نمی کنیم. سبزیجات به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و مواد معدنی نه تنها برای کاهش کلسترول مفید هستند بلکه چربی، سدیم، کلسترول و کالری پایینی نیز دارند که همگی این موارد به افزایش خطر بیماری قلبی کمک می کنند. برای کاهش دادن کلسترول حتما لازم نیست به رژیم غذایی گیاه خواران رو بیاورید، تنها کافیست مطمئن شوید انواع رنگارنگی از سبزیجات را میل می کنید. می توانید سبزیجات را در ترکیب با حموض امتحان کنید. حموض را می توانید در خانه با نخود یا لوبیا برای خود تهیه کنید. حموض در کنار دیگر مزایا حاوی مقدار مناسبی فیبر، پروتئین و آنتی اکسیدان است.

چیپس های خانگی فیبر و پتاسیم اضافه می کنند

وقتی موضوع کاهش کلسترول در میان است، مردم بیشتر تمایل دارند غذاهایی مانند چیپس سیب زمینی را محدود کنند و در واقع محدود کردن چیپس های چرب، کار عاقلانه ای است. اما سیب زمینی به خودی خود کالری پایینی دارد، فیبرش بالا است و سرشار از پتاسیم است، ماده معدنی که به کنترل فشار خون کمک می کند. سعی کنید از چیپس های پاکتی که بیرون می فروشند اجتناب کنید و خودتان در خانه چیپس درست کنید. می توانید به چیپس های خود با روغن زیتون مفید برای قلب و گیاهانی مانند رزماری قبل از پخت در فر، چاشنی بزنید.

بلغور جو دو سر، سرشار از فیبر کلسترول را از بین می برد

بلغور جو دوسر را تنها یک وعده ی صبحانه نیند: می توانید آن را در هر زمانی از روز میل کنید تا به کاهش کلسترولتان کمک کند. بلغور جو دوسر حاوی فیبر، محلول خاصی است که کلسترول بد را از بین می برد و کمک می کند بدون اینکه جذب بدن شود در مسیر گوارش حرکت کند و دفع شود. بعلاوه این فیبر با اسیدهای صفراوی مرتبط است و به دفع کمک می کند. روده را مجبور به ساختن صفراوی بیشتر می کند که به کاهش LDL می انجامد.

میوه ها میان وعده های سرشار از پکتین و پتاسیم هستند

به جای اینکه به سراغ یک بسته شکلات بروید، هوس شیرینی خود را با میوه فروبنشانید که در واقع به کاهش کلسترول کمک می کند. سیب، توت فرنگی، انگور و مرکبات همگی حاوی مقادیر زیادی پکتین هستند. پکتین نوعی فیبر است که می تواند سطح LDL را پایین بیاورد. بسیاری از میوه ها پتاسیم نیز دارند که به کاهش فشار خون کمک می کند.

سوپ سبزیجات سرشار از لوبیا فیبر بسیار بالایی دارد

سوپ شاید اولین چیزی نباشد که به عنوان میان وعده به ذهن می آید، اما می تواند غذایی سریع و راضی کننده باشد که چربی اشباع کمی دارد مخصوصا زمانی که سوپمان سرشار از لوبیا و سبزیجات باشد. لوبیاها حاوی فیبر محلول و پروتئین هستند که گرسنگی را رفع می کنند. سبزیجات نیز مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و دیگر مواد مفید برای قلب در خود دارند.

نان گندم، بهترین انتخابان برای کاهش کلسترول و دریافت فیبر بالا است

وقتی برنامه غذایی را رعایت می کنید که به کاهش کلسترول کمک می کند بهترین انتخابان نان درست شده از گندم کامل است. چیزی که نیاز دارید، نان درست شده از غلات 100 درصد کامل است. این نوع نان مقدار فیبر بالایی دارد. وقتی به این نان پنیرهایی مانند چدار یا گودا اضافه می کنید در واقع پروبیوتیک های مناسب روده را نیز به بدنتان منتقل کرده اید.

نان درست شده از گندم کامل مزایای دیگری نیز دارد: تنها یک برش از آن می تواند دو گرم پروتئین و دو گرم فیبر به شما بدهد. همه این موارد به پایین آوردن کلسترولتان کمک می کنند.

نویسنده: کریستین استیوارد