

بهترین گزینه‌های غذایی برای کاهش کلسترول بد



برای مبتلایان به کلسترول بالا، اغلب این سوال پیش می‌آید که کدام گزینه‌های غذایی منجر به کاهش سطح کلسترول بد یا همان ال دی ال می‌شود. این کلسترول خطر گرفتگی شریان‌ها و افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

برای مبتلایان به کلسترول بالا، اغلب این سوال پیش می‌آید که کدام گزینه‌های غذایی منجر به کاهش سطح کلسترول بد یا همان ال دی ال می‌شود. این کلسترول خطر گرفتگی شریان‌ها و افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

به گزارش آوای سلامت به نقل از everydayhealth کلسترول بالا می‌تواند ناشی از عوامل بسیاری از جمله ژن، چاقی و عدم ورزش باشد با این حال اتخاذ یک شیوه غذایی مناسب می‌تواند سطح آن را کاهش دهد.

لوبیا: تمام انواع لوبیا منابع خوبی از فیبر محلول محسوب می‌شوند و مطالعات نشان می‌دهد که مصرف یک دوم فنجان پخته شده از این حبوبات در روز می‌تواند به میزان ۸ درصد کلسترول ال دی ال را کاهش دهد.

سیب: تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن یک سیب در روز یا حتی دو سیب، می‌تواند خطر اکسیداسیون کلسترول ال دی ال را کاهش دهد و آنهم به لطف آنتی‌اکسیدان‌های سیب که در این میوه وجود دارد. اهمیت مصرف این آنتی‌اکسیدان‌ها آنجاست که فرایند اکسیداسیون کلسترول به احتمال زیاد منجر به ترویج التهاب و تشکیل پلاک در شریان‌ها می‌شود.

آجیل و دانه‌ها: گردو، بادام، پسته، تخمه کدو، دانه چیا و ... همگی منابع خوبی از پروتئین و چربی‌های اشباع نشده برای سلامت قلب هستند ضمن این که منابع خوبی از مواد معدنی و فیبر بعلاوه ویتامین‌ها نیز محسوب می‌شوند. مصرف روزانه یک اونس معادل یک چهارم فنجان آجیل بدون نمک برای کاهش میزان کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب یا همان اچ دی ال مفید است.

جو دو سر: سیوس جوی دو سر حاوی بتا گلوکان، فیبر محلول در آب است که به منجر به کاهش ال دی ال در گردش خون می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف روزانه حداقل ۳ گرم جو دو سر میزان این کلسترول را تا ۷ درصد کاهش می‌دهد. سیوس جوی دو سر همچنین حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام پلی فنولیک است که منجر به جلوگیری از التهاب و تشکیل پلاک در دیواره شریان‌ها می‌شود.

چای سبز: همه انواع چای حاوی آنتی‌اکسیدان هستند و مصرف آنها منجر به کاهش ال دی ال می‌شود اما چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدانی قوی به نام اپیگالوکتشین گالات است که بهترین نتایج را برای کاهش سطح ال دی ال دارد.

گریپ فروت: خوردن فقط یک عدد گریپ فروت در روز و ادامه آن به مدت یک ماه منجر به کاهش سطح کلسترول به میزان ۲۰ درصد می‌شود و آنهم به خاطر وجود لیکوپن در پالپ این میوه. گریپ فروت همچنین حاوی پکتین، یک فیبر محلول است که منجر به کاهش ال دی ال می‌شود. آگاه باشید که گریپ فروت می‌تواند در تداخل با مصرف برخی داروها مانند استاتین‌ها و یا مهارکننده‌های کانال کلسیم باشد و اگر در حال مصرف این داروها باشید، قبل از مصرف گریپ فروت با پزشک خود حتما مشورت کنید.