

کنترل سطح کلسترول خون

تجمع بیش از حد کلسترول در شریان‌ها با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی جدی همراه است.



همشهری آنلاین: تجمع بیش از حد کلسترول در شریان‌ها با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی جدی همراه است.

به گزارش آوای سلامت به نقل از steptohealth با افزایش کلسترول بد یا همان ال دی ال بسیاری از سیستم‌های حیاتی بدن از بین می‌روند. عوارض ناشی از کلسترول بد اغلب واضح نیستند و بنابراین می‌توانند تهدیدکننده زندگی باشند.

با این حال در پیش گرفتن سبک زندگی سالم به همراه مصرف مقادیر متوسط چربی در کنار مصرف غذاهایی که باعث کاهش سطح کلسترول بد می‌شوند، یک اقدام فوری است.

در این میان درمان‌های متنوع خانگی برای کاهش کلسترول بد پیشنهاد شده‌اند:

آب زنجبیل و آناناس: این ترکیب نقش مهمی در سم‌زدایی بدن و تحریک متابولیسم دارد و میزان جذب لیپیدها در شریان‌ها را کاهش می‌دهد. سه تکه آناناس را به همراه سه فنجان آب و یک قاشق غذاخوری زنجبیل رنده شده ترکیب کنید و آن را حداقل سه بار در هفته به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید تا شاهد کاهش کلسترول ال دی ال باشید.

کنجد، سیب و جو: این ترکیب به منظور کاهش میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید و پاکسازی شریان‌ها کاربرد دارد و سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی برای بهبود فرایند هضم و حفظ سلامت قلب است. یک قاشق غذاخوری کنجد را به همراه یک فنجان آب، یک عدد سیب و دو قاشق غذاخوری جو میکس کنید و 30 دقیقه قبل از صبحانه برای 3 بار در هفته میل نمایید.

سیر و لیمو: هر دو گزینه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به حذف چربی از شریان‌ها کمک می‌کنند. مصرف این ترکیب منجر به پاکسازی خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از التهاب می‌شوند. چند حبه سیر را به صورت رنده شده با یک دوم فنجان آب لیمو مخلوط کنید و هر روز صبح به مدت 3 هفته از آن مصرف نمایید.

آب سیب، جعفری و اسفناج: این آب میوه‌ها با سبزیجات برای کاهش کلسترول بالا و دفع ساده و سریع چربی‌ها از بدن موثر است. ترکیبات آن سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که علاوه بر خلاص کردن شما از شر چربی‌ها، باعث تقویت بدنتان نیز می‌شود. 4 عدد سیب را به همراه یک برگ اسفناج و چند برگ جعفری میکس کرده و هر روز یک لیوان از این نوشیدنی ضد کلسترول میل کنید.

آب کلم با سیر: نوشیدنی کلم و سیر به دفع مازاد چربی و کلسترول بدن خون کمک می‌کند. روزانه یک فنجان از این نوشیدنی پرخاشیت میل کنید تا کلسترول خونتان از بین برود. البته توصیه می‌کنیم در مصرف نوشیدنی کلم زیاده روی نکنید چون مصرف زیاد و طولانی مدت کلم می‌تواند باعث حساس شدن غده تیروئید شود.