

۵ ماده غذایی ویژه برای کاهش کلسترول

کلسترول بالا یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است ...



کلسترول بالا یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است که مهمترین علت مرگ و میر در جهان است. یکی از راه‌های کنترل کلسترول، دقت به خوراکی‌هایی است که در طول روز می‌خورید. درواقع شما باید برای تغذیه خود برنامه ریزی دقیقی داشته باشید.

کلسترول بالا یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است که مهمترین علت مرگ و میر در جهان است. یکی از راه‌های کنترل کلسترول، دقت به خوراکی‌هایی است که در طول روز می‌خورید. درواقع شما باید برای تغذیه خود برنامه ریزی دقیقی داشته باشید.

به گزارش سروس خواندنی‌های انتخاب، بررسی‌های متعدد در حوزه تغذیه نشان می‌دهد که انواع مواد غذایی می‌توانند روی کلسترول خون شما تأثیر بگذارند. در ادامه ۵ ماده غذایی برای کاهش کلسترول را به شما معرفی می‌کنیم:

زیتون و روغن زیتون

مطالعات مختلف نشان داده است که روغن زیتون یا یک رژیم غذایی غنی از روغن زیتون سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ روی افراد مبتلا به کلسترول بالا انجام شد، نمونه خون که فقط دو ساعت پس از خوردن یک وعده غذایی با روغن زیتون توسط افراد گرفته شد، در مقایسه با افرادی که یک وعده غذایی پخته شده با روغن ذرت می‌خوردند، پتانسیل کمتری برای لخته شدن خون نشان داد.

پیاز

تحقیقات نشان داده‌اند که پیاز به خوبی سطح کلسترول LDL را کاهش می‌دهد و علت آن احتمالاً یک فلاونوئید است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و از انسداد عروق در اثر کلسترول جلوگیری می‌کند.

جو دوسر

جو دوسر، سبوس و سایر غلات کامل منابع بسیار خوبی از فیبر محلول هستند، ماده مغذی‌ای که می‌تواند به کلسترول رژیم غذایی متصل شده و از جذب آن توسط بدن جلوگیری کند.

لوبیا

مصرف منظم حبوبات، لوبیا، نخود و عدس کلسترول را کاهش می‌دهند. این یک دلیل خوب برای افزایش میزان مصرف این خوراکی‌ها است. لوبیا و سایر حبوبات مقدار زیادی فیبر و آنتی‌اکسیدان دارند که هر دو به طور مفیدی بر کلسترول تأثیر می‌گذارند.

زردچوبه

این ادویه زرد روشن که اغلب در خاورمیانه استفاده می‌شود، یک ماده ضد التهابی قوی است و همچنین می‌تواند به کاهش سطح LDL در خون کمک کند.