



غذاهای سالم با کلسترول بالا

کلسترول موجود در غذا اغلب مضر در نظر گرفته می‌شود و این در حالیست که خوردن غذاهای سالم با کلسترول بالا در واقع برای اکثر مردم مضر نیست.

کلسترول موجود در غذا اغلب مضر در نظر گرفته می‌شود و این در حالیست که خوردن غذاهای سالم با کلسترول بالا در واقع برای اکثر مردم مضر نیست.

به گزارش ایسنا، برخی از این غذاها حتی مملو از مواد مغذی مهم هستند.

در اینجا توضیح داده می‌شود که چرا نباید از کلسترول ترسید و از خوردن کدام غذاهای با کلسترول بالا نباید اجتناب کرد؟

* تخم مرغ

تخم مرغ یکی از مغذی‌ترین غذاهایی است که می‌توانید بخورید، به ویژه به عنوان منبع پروتئین. یک تخم مرغ بزرگ ۵۰ گرم کلسترول دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن تخم مرغ کامل ممکن است کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) که محافظ قلب است را افزایش دهد. این کلسترول همچنین به عنوان کلسترول «خوب» شناخته می‌شود. خوردن یک تا ۲ تخم مرغ در روز برای افراد سالم کاملاً بی‌ضرر است.

* پنیر

یک تکه (۲۲ گرم) پنیر سوئیسی حدود ۲۰ میلی‌گرم کلسترول دارد و علاوه بر آن منبع خوبی از کلسیم و سایر مواد مغذی است. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی ۱۳۹ نفر نشان داد که خوردن ۸۰ گرم پنیر پرچرب در روز به اندازه همین میزان نان و مریا، کلسترول بد که به آن LDL نیز گفته می‌شود را افزایش نمی‌دهد.

* استیک گاوهای پرورش یافته در مرتع

به گزارش دویچه وله، استیک این گاوها سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم است. میزان کلسترول این نوع استیک نسبت به گوشت گاو پرور شده کمتر بوده و حاوی میزان قابل توجهی اسیدهای چرب امگا ۳ است که خواص ضدالتهابی دارند. یک وعده (۱۱۳ گرم) استیک گاوهای مرتع حدود ۶۲ میلی‌گرم کلسترول دارد.

* ماهی ساردین

ساردین علاوه بر اینکه سرشار از مواد مغذی است، منبع پروتئینی مناسبی است. یک وعده (۹۲ گرم) از این ماهی ریز حاوی ۱۳۱ میلی‌گرم کلسترول است.

* ماست پرچرب

ماست پرچرب یک غذای غنی از کلسترول و سرشار از مواد مغذی است. یک فنجان (۲۴۵ گرم) ماست پرچرب حاوی ۳۱.۸ میلی‌گرم کلسترول است. مطالعات نشان داده که محصولات لبنی تخمیری و پرچرب کلسترول LDL و فشار خون را کاهش داده و منجر به کاهش خطر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت می‌شوند.