



چرا کلسترول در زمستان بالا می‌رود؟

مراقبت از کلسترول در فصل زمستان بسیار مهم است زیرا در این فصل سطح کلسترول به طور طبیعی بالا می‌رود و خطر ابتلا به مشکلات قلبی افزایش می‌یابد انجام تغییراتی در سبک زندگی در پیشگیری از افزایش سطح کلسترول موثر است.

مراقبت از کلسترول در فصل زمستان بسیار مهم است زیرا در این فصل سطح کلسترول به طور طبیعی بالا می‌رود و خطر ابتلا به مشکلات قلبی افزایش می‌یابد انجام تغییراتی در سبک زندگی در پیشگیری از افزایش سطح کلسترول موثر است.

به گزارش نصر، سطح کلسترول اغلب در طول فصل زمستان به دلیل ترکیبی از عوامل فیزیولوژیک و سبک زندگی افزایش می‌یابد. هوای سرد باعث انقباض رگ‌های خونی، افزایش فشار خون و فشار بر قلب می‌شود که می‌تواند با کلسترول بالا تشدید شود. حفظ سطح کلسترول سالم برای جلوگیری از تجمع پلاک در شریان‌ها، کاهش خطر حملات قلبی و سکنه حیاتی است.

چرا کلسترول بیشتر؟

دکتر بیمال چاجر، متخصص قلب در این باره توضیح می‌دهد: کلسترول در زمستان بالا می‌رود. دلایل متعددی پشت این امر وجود دارد، زیرا در زمستان، مردم غذاهای سنگین و تنقلات سرخ شده پرچرب و شیرینی‌ها را بیشتر مصرف می‌کنند که این‌ها سطح کلسترول را افزایش می‌دهند. دمای پایین نیز باعث کاهش فعالیت بدنی می‌شود. مردم در واقع ترجیح می‌دهند در خانه بمانند که در چنین شرایطی کالری کم‌تری می‌سوزانند و چربی بیشتری دور شکم آن‌ها انباشته می‌شود.

یوگندرا سینگ راجپوت، پزشک متخصص قلب و عروق نیز می‌گوید: در طول ماه‌های سرد، افراد به دلیل هوای سرد کمتر تحرک دارند و کاهش فعالیت بدنی و مصرف انرژی منجر به افزایش وزن و افزایش سطح کلسترول می‌شود. اکثر مردم برای گرم نگه داشتن خود در طول ماه‌های زمستان چربی‌ها، قندها و غذاهای پر کالری مصرف می‌کنند. علاوه بر این، بدن برای اطمینان از عملکرد سلولی و محافظت از خود در برابر سرما، کلسترول بیشتری تولید می‌کند.

دکتر چاجر همچنین می‌گوید: در صورت سرد بودن بدن، کلسترول بیشتری در بدن تولید می‌شود و این به این دلیل است که کلسترول غشای سلولی را برای محافظت در برابر تاثیر دمای سرد سخت می‌کند. با این حال، کلسترول اضافی برای سلامت قلب مفید نیست.