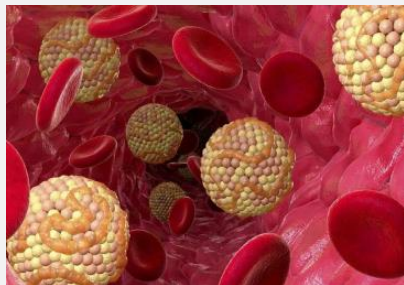


۵ سبزی برای کاهش کلسترول بعد از ۵۰ سالگی



گنجاندن این سبزی‌های مفید در وعده‌های غذایی روزانه، نیازی به تغییر اساسی در رژیم غذایی‌تان ندارد و فقط چند جایگزینی هوشمندانه کافی‌ست. در ادامه با این سبزیجات مفید و نحوه مصرف آن‌ها آشنا شوید!

گنجاندن این سبزی‌های مفید در وعده‌های غذایی روزانه، نیازی به تغییر اساسی در رژیم غذایی‌تان ندارد و فقط چند جایگزینی هوشمندانه کافی‌ست. در ادامه با این سبزیجات مفید و نحوه مصرف آن‌ها آشنا شوید! به گزارش ایسنا، انتخاب نوشت: با افزایش سن، مدیریت کلسترول خون از همیشه مهم‌تر می‌شود. کلسترول بالا یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های قلبی است؛ و بیماری قلبی، همچنان مهم‌ترین عامل مرگ و میر در جهان به شمار می‌آید. برای افراد بالای ۵۰ سال، انتخاب غذاهای غذایی می‌تواند تأثیری چشمگیر در سلامت عمومی داشته باشند. اگرچه داروها در کنترل کلسترول مؤثرند، اما راهکارهای طبیعی، مانند افزودن برگ سبزی‌های مناسب به وعده‌های غذایی روزانه نیز می‌توانند در کاهش کلسترول LDL («بد») و ارتقای سلامت قلب نقش مهمی داشته باشند. در اینجا با پنج نوع سبزی پراختیافت آشنا می‌شوید که به کاهش کلسترول و حمایت از سلامت قلب کمک می‌کنند:

۱. کلم پیچ (کیل): نیروگاه آنتی‌اکسیدانی
کلم پیچ اغلب به عنوان یک آبرغ شناخته می‌شود و این شهرت بی دلیل نیست. این سبزی سرشار از فیبر، ویتامین K و آنتی‌اکسیدان‌های قوی است. کیل با اتصال به اسیدهای صفراوی در دستگاه گوارش، به کاهش تدریجی کلسترول کمک می‌کند.

همچنین مقدار زیادی لوتئین دارد؛ ماده‌ای که ممکن است از چسبیدن کلسترول به دیواره شریان‌ها جلوگیری کند. چگونه مصرف شود؟ کیل خردشده را به سوپ یا اسموتی اضافه کنید، یا با سیر و روغن زیتون تفت دهید تا یک خوراک جانبی سالم برای قلب آماده شود.

۲. اسفناج: تقویت‌کننده‌ی مغزی و همه‌کاره
اسفناج منبع عالی لوتئین، فولات و فیبر است موادی که همگی برای سلامت قلب مفیدند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف منظم اسفناج می‌تواند به کاهش اکسیداسیون کلسترول کمک کند، فرایندی که نقش کلیدی در تشکیل پلاک‌های شریانی دارد.

چگونه مصرف شود؟ از آن به عنوان پایه سالاد استفاده کنید، به املت‌ها اضافه‌اش کنید، یا در اسموتی سبز بریزید تا خاصیت کاهش‌دهنده‌ی کلسترول آن را دریافت کنید.

۳. برگ چغندر (سوئیس چارد): همراه فشارخون سالم
برگ چغندر سرشار از منیزیم و پتاسیم است؛ دو ماده معدنی که از فشار خون سالم حمایت می‌کنند و به تنظیم کلسترول کمک می‌نمایند. ساقه‌های رنگارنگ و برگ‌های پهن آن همچنین فیبر بالایی دارند که به دفع کلسترول اضافی از بدن کمک می‌کند. چگونه مصرف شود؟ با پیاز و روغن زیتون تفت دهید، یا به سوپ‌ها و کاسه‌های غله‌ای اضافه‌اش کنید تا رنگ و خاصیتی سالم به غذای‌تان ببخشید.

۴. آروگولا (روکولا): سبزی تند سم‌زدا
آروگولا هرچند جثه کوچکی دارد، اما ارزش غذایی بالایی دارد. این سبزی غنی از گلوکوزینولات‌هاست؛ ترکیباتی که ممکن است به سم‌زدایی بدن و تقویت عملکرد کبد کمک کنند و کبد، عضو اصلی در فرآوری کلسترول است. چگونه مصرف شود؟ آن را به سالادها بیفزایید، داخل ساندویچ‌ها بگذارید، یا برای شروعی سالم، صبح‌ها روی تست‌آووکادو بریزید.

۵. کالارد گرینز (برگ کلم جنوبی): راز سلامت در آشپزی سنتی جنوب
برگ کلم جنوبی که سال‌هاست در آشپزی سنتی جنوب ایالات متحده استفاده می‌شود، یکی از سبزیجات محبوب برای کاهش کلسترول است. این سبزی سرشار از فیبر محلول است که به حذف کلسترول از جریان خون کمک می‌کند و همچنین حاوی فیتواسترول‌هایی است که به طور طبیعی جذب کلسترول در بدن را مهار می‌کنند.

چگونه مصرف شود؟ برگ‌ها را بخارپز کرده و کمی چاشنی بزنید، یا آن‌ها را به عنوان لایه‌ای سالم و کم‌کربوهیدرات برای پیچیدن دور پروتئین‌های بدون چربی استفاده کنید.

جمع‌بندی
گنجاندن این سبزیجات در وعده‌های غذایی روزانه، به اصلاح کامل رژیم غذایی‌تان نیاز ندارد؛ فقط کافی‌ست چند جایگزینی هوشمندانه انجام دهید. با ترکیب این سبزی‌ها با عادت‌های دیگر سالم مانند فعالیت بدنی منظم، نوشیدن آب کافی و محدود کردن غذاهای فراوری‌شده، می‌توانید برنامه‌ای برای سلامتی قلب و بدن خود بسازید. رسیدن به ۵۰ سالگی یک نقطه عطف مهم است. اجازه دهید این مرحله، فرصتی برای اولویت دادن به سلامت قلب و بدن‌تان باشد. از همین امروز با سبزیجات شروع کنید، تأثیرشان شگفت‌انگیز خواهد بود.