



چرا زمان صبحانه خوردن، کلسترول را کنترل می‌کند

کلسترول بالا بی‌علامت است، اما می‌تواند قلب را به خطر بیندازد. متخصصان تغذیه می‌گویند زمان خوردن صبحانه، نقش مهمی در کنترل این عامل خطر دارد.

کلسترول بالا بی‌علامت است، اما می‌تواند قلب را به خطر بیندازد. متخصصان تغذیه می‌گویند زمان خوردن صبحانه، نقش مهمی در کنترل این عامل خطر دارد.

به گزارش نصر، میلیون‌ها نفر در جهان با کلسترول بالا زندگی می‌کنند؛ مشکلی خاموش که خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. شواهد علمی نشان می‌دهد که خوردن منظم صبحانه می‌تواند به کاهش این خطر کمک کند. اما سؤال مهم این است: بهترین زمان خوردن صبحانه برای کنترل کلسترول چه زمانی است؟

چرا صبحانه برای سلامت قلب مهم است؟

شاید نتوانید کلسترول بالا را ببینید یا احساس کنید، اما این وضعیت یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری قلبی و سکته مغزی است. برآوردها نشان می‌دهد حدود ۲۵ میلیون بزرگسال آمریکایی با کلسترول بالا زندگی می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که حداقل سه بار در هفته صبحانه می‌خورند، به طور قابل توجهی کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند. شروع روز با یک صبحانه سالم، گام مؤثری برای محافظت از قلب است. متخصصان تغذیه معتقدند هرچه زودتر، بهتر.

ورونیکا روس، متخصص تغذیه قلب و عروق، می‌گوید: «من توصیه می‌کنم افراد حداکثر تا دو ساعت پس از بیدار شدن صبحانه بخورند. این کار به تنظیم کلسترول و حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.» لیزا اندروز، کارشناس تغذیه، نیز به پژوهش‌هایی اشاره می‌کند که نشان می‌دهد حذف صبحانه با افزایش کلسترول بد (LDL) مرتبط است.

اگرچه ممکن است کمی انعطاف در این بازه زمانی وجود داشته باشد، اما خوردن صبحانه در همان ساعات اولیه صبح احتمال حذف آن را کاهش می‌دهد. به گفته متخصصان، افرادی که صبحانه نمی‌خورند، معمولاً در ادامه روز پرخوری می‌کنند و بیشتر به سراغ خوراکی‌های ناسالم می‌روند.

اگر وقت صبحانه نداریم چه کنیم؟

اگر صبح‌ها زمان کافی برای آشپزی ندارید، آماده‌سازی صبحانه از قبل (مانند اوتمیل شبانه، تخم مرغ آب‌پز یا اسموتی‌های سالم) می‌تواند راه حل مناسبی باشد و همچنان قلب شما را تغذیه کند.

فواید صبحانه سالم فراتر از کلسترول

مصرف منظم صبحانه سالم می‌تواند خطر ابتلا به این مشکلات را کاهش دهد:

دیابت نوع ۲

فشار خون بالا

چاقی

بیماری‌های قلبی

سکته مغزی

لیزا اندروز توضیح می‌دهد: میوه‌ها منبع غنی ویتامین، مواد معدنی، ترکیبات گیاهی و فیبر هستند.

غلات کامل مانند نان سبوس‌دار و غلات صبحانه کامل، ویتامین‌های گروه B دارند که می‌توانند خطر بیماری قلبی را کاهش دهند.

جو دوسر (اوتمیل) به طور علمی در کاهش کلسترول خون مؤثر شناخته شده است.

بهترین انتخاب‌های صبحانه برای کاهش کلسترول

برای اثرگذاری بیشتر، متخصصان توصیه می‌کنند صبحانه‌ای گیاهی و پرفیبر انتخاب کنید:

میوه‌ها و سبزیجات

مغزها و دانه‌ها

غلات کامل

چربی‌های غیراشباع

فیبر محلول، استرول های گیاهی و پروتئین گیاهی
این مواد معمولاً چربی اشباع کمی دارند؛ چربی ای که با افزایش LDL مرتبط است.
در مقابل، بهتر است از خوراکی های شیرین مانند دونات، شیرینی ها و کیک ها پرهیز کنید؛ این خوراکی ها اغلب سرشار از
چربی اشباع و قند افزوده هستند.

توصیه های تکمیلی برای کنترل کلسترول
علاوه بر صبحانه سالم، این نکات هم مؤثرند:
فیبر بیشتری مصرف کنید
به ویژه فیبر محلول که مانع جذب کلسترول در روده می شود.
منابع خوب: جو، حبوبات، آووکادو، سیب، گلابی، بذر کتان و چیا.
قند افزوده را محدود کنید
مصرف زیاد نوشابه ها، قهوه های شیرین و دسرها می تواند LDL را افزایش دهد. توصیه انجمن قلب آمریکا:
زنان: حداکثر ۶ قاشق چای خوری در روز
مردان: حداکثر ۹ قاشق چای خوری در روز

تحرک داشته باشید
حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته.
پیاده روی تند، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و تمرینات قدرتی همگی مفیدند.