

۲۴ روش برای کاهش کلسترول خون

هر چه قدر سنگین‌تر باشید، بدن‌تان کلسترول بیشتری تولید می‌کند. یک مطالعه ۲۰ ساله در هلند نشان می‌دهد که وزن بدن مهم‌ترین و تنها عامل تعیین کننده کلسترول خون می‌باشد. هر کیلو افزایش وزن بدن، سطح کلسترول را دو درجه بالا می‌برد.



هر چه قدر سنگین‌تر باشید، بدن‌تان کلسترول بیشتری تولید می‌کند. یک مطالعه ۲۰ ساله در هلند نشان می‌دهد که وزن بدن مهم‌ترین و تنها عامل تعیین کننده کلسترول خون می‌باشد. هر کیلو افزایش وزن بدن، سطح کلسترول را دو درجه بالا می‌برد.

هنگامی که کلسترول خون بالا باشد، میزان زیادی از ماده چربی زرد رنگ غلیظ در گردش خون شما وجود دارد. اگر زیادی آن بر دیواره شریان‌ها رسوب کند می‌تواند رگ‌های شما را مسدود کند و احتمالا به حمله قلبی، سکته و درد آنژیینی (درد سینه) ختم شود.

البته باید بدانید که کلسترول، ماده‌ی بدی نیست؛ بدن انسان به طور طبیعی آن را تولید می‌کند و این ماده بعضی از کارهای حیاتی را انجام می‌دهد، از جمله: کمک به ساخت سلول‌های جدید، تولید هورمون‌ها و پوشش اعصاب.

متأسفانه درباره این ماده، اشتباهات زیادی وجود دارد.

انواع کلسترول

کلسترول غذایی: نوعی از کلسترول است که در غذا وجود دارد (اکثرا منبع حیوانی). برای مثال، یک تخم‌مرغ، ۲۷۵ میلی‌گرم کلسترول دارد ولی یک سیب اصلا کلسترول ندارد. انجمن قلب آمریکا (AHA) میزان مصرف روزانه کلسترول در حدود ۳۰۰ میلی‌گرم را توصیه می‌کند.

کلسترول سرمی: کلسترولی است که در خون جریان دارد و در آزمایشات پزشکی، این کلسترول را اندازه می‌گیرند. زیر ۲۰۰ میلی‌گرم، میزان مطلوب است.

کلسترول HDL (لیپوپروتئین پر تراکم): نوعی از کلسترول سرمی است که توانایی پاک سازی رگ‌های خونی را دارد و نوع خوب کلسترول، محسوب می‌شود؛ یعنی هر چه سطح کلسترول HDL در خون بالاتر باشد، بهتر است.

کلسترول LDL (لیپوپروتئین کم تراکم): دوقلوی شیطانی HDL و مسدود کننده عروق است. یعنی هر چه سطح آن در خون پایین‌تر باشد بهتر است.

در اینجا چند راه برای پایین نگه داشتن سطح کلسترول وجود دارد:

مراقب وزن‌تان باشید.

هر چه قدر سنگین‌تر باشید، بدن‌تان کلسترول بیشتری تولید می‌کند. یک مطالعه ۲۰ ساله در هلند نشان می‌دهد که وزن بدن مهم‌ترین و تنها عامل تعیین کننده کلسترول خون می‌باشد. هر کیلو افزایش وزن بدن، سطح کلسترول را دو درجه بالا می‌برد. مطالعه‌ی قبلی معروف فرامینگهام نشان داد که بین کلسترول خون و وزن بدن رابطه‌ی کاملاً قطعی و مشخصی وجود دارد.

دکتر پل لچانس» استاد تغذیه دانشگاه نیوجرسی «؛ می‌گوید: اگر وزن شما بالا باشد، تنها همین دلیل برای پایین آوردن وزن‌تان کافی است. بنابراین از رژیم استفاده کنید که دو سوم محتوای آن شامل: میوه، سبزیجات، غلات و حبوبات باشد. تنها یک سوم کالری باید از گوشت و فرآورده‌های شیری که اغلب پر چرب و پر کالری هستند تأمین شود.

مصرف چربی را قطع کنید.

سه عامل تغذیه‌ای اصلی بر کلسترول اثر دارند که به ترتیب اهمیت عبارتند از:

- چربی اشباع شده (روغن جامد) که کلسترول خون را بالا می‌برد.

- چربی اشباع نشده که کلسترول خون را پایین می‌آورد.
- کلسترول تغذیه‌ای که کمتر از چربی‌های اشباع شده، باعث افزایش کلسترول خون می‌شود.

از میان این سه گروه، چربی اشباع شده بیشترین تأثیر را بر افزایش کلسترول دارد. اثر چربی اشباع شده سه برابر بدتر از کلسترول تغذیه‌ای است، بنابراین شما باید مصرف غذاهای حاوی این ماده نظیر گوشت، کره، پنیر و روغن جامد را کاهش دهید و تا آنجا که ممکن است آن‌ها را با غذاهای مثل ماهی، پرندگان، محصولات کم چربی شیر و روغن‌های غیر اشباع نظیر ذرت و سویا عوض کنید.

روغن زیتون مصرف کنید.
روغن زیتون و غذاهایی نظیر میوه‌های مغذار (گردو و پسته)، آووکادو، روغن کانولا و روغن بادام زمینی سرشار از نوع دیگری از روغن غیر اشباع شده می‌باشند که در گذشته تصور می‌شد هیچ اثری روی سطح کلسترول ندارند، اما این روغن‌ها در واقع ممکن است سطح کلسترول را کاهش دهند.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که رژیم تغذیه‌ای که حاوی این روغن اشباع شده باشد، حتی بیشتر از رژیم شدید کم چربی، کلسترول خون را پایین می‌آورد. این نوع روغن اشباع نشده (LDL) کلسترول بد (را کاهش می‌دهد، در حالی که در سطح HDL تغییری ایجاد نمی‌کند.

بنابراین از رژیم تغذیه‌ای کم چربی استفاده کنید و همراه آن دو تا سه قاشق غذاخوری از روغن زیتون یا روغن‌های مشابه در هر روز استفاده کنید. فقط مطمئن شوید که این روغن اشباع نشده را جایگزین دیگر چربی‌ها کرده‌اید و نه اینکه آن را به رژیم‌تان اضافه کرده باشید.

درباره ی تخم مرغ، زیاد سخت نگیرید.
اگر چه هر تخم‌مرغ میزان زیادی کلسترول دارد، نباید فکر کنید که باید تخم‌مرغ را به طور کامل از رژیم غذایی حذف کنید. در یک مطالعه روی پنجاه نفر، طی شش هفته، روزانه سه تخم‌مرغ بزرگ استفاده شد که کمتر از یک سوم این افراد در طول این مدت، کلسترول بالاتر از حد معمول داشتند.

اگر می‌خواهید بدون خطر از تخم‌مرغ استفاده کنید، مصرف‌تان را به سه تخم‌مرغ در هفته کاهش دهید. از آنجا که فقط زرده تخم‌مرغ، کلسترول دارد شما می‌توانید سفیده تخم‌مرغ را به راحتی بخورید.

از لوبیا بیشتر استفاده کنید.
لوبیا و دیگر هم خانواده‌هایش در عین مغذی بودن و ارزانی، حاوی نوعی فیبر محلول در آب به نام پکتین هستند که کلسترول را در بر می‌گیرند و آن را قبل از مشکل‌ساز شدن به خارج بدن هدایت می‌کنند. مصرف روزانه یک فنجان لوبیای پخته بسیار رضایت بخش است.

بیشتر، میوه بخورید.
میوه‌ها، نیز به علت داشتن پکتین، منجر به کاهش کلسترول خون می‌شوند. جیمز کاروا همچنین می‌گوید: پکتین موجود در گریپ فروت در هشت هفته، کلسترول خون را به طور متوسط ۶ / ۷ درصد کاهش می‌دهد و این ۱ درصد کاهش در کلسترول، ۲ درصد خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد. برای رسیدن به این منظور باید روزانه ۵ / ۲ گریپ فروت بخورید.

جو بخورید.
به نظر می‌رسد کلسترول خون به وسیله‌ی سبوس جو کاهش می‌یابد. مطالعات متعددی که به وسیله‌ی دکتر اندرسون انجام شده نشان می‌دهد که سبوس جو همانند لوبیا عمل می‌کند. سبوس جوی دوسر دارای فیبر قابل حل بیشتری است ولی آرد جوی دوسر نیز کلسترول خون را پایین می‌آورد.

سبوس ذرت مصرف کنید.
سبوس ذرت به اندازه سبوس جو و لوبیا در کاهش کلسترول مؤثر است. یک قاشق غذا خوری سبوس ذرت در هر وعده غذا) اضافه شده به سوپ یا آب گوچه (می‌تواند بعد از دوازده هفته، سطح کلسترول را حدود ۲۰ درصد کاهش دهد.

از هویج کمک بگیرید.
دکتر پیتر هوگلند می‌گوید: هویج، کلسترول را به وسیله‌ی نوعی پکتین پایین می‌آورد. در حقیقت با خوردن دو هویج در روز می‌توان

کلسترول را ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش داد.

کاهو، کلم سیاه و پیاز نیز همانند هویج حاوی نوعی پکتین هستند.

ورزش کنید.

ورزش کردن می‌تواند با کاهش ساخت کلسترول مسدود کننده رگ‌ها مفید باشد. یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش سطح HDL، ورزش شدید است. ورزش، همچنین باعث افزایش توانایی تصفیه چربی از خون بدن می‌شود. اگر چربی مدت زیادی در رگ‌ها نماند، فرصت زیادی برای رسوب روی دیواره‌های رگ‌ها ندارند. ما دریافتیم که دونده‌ها ۷۰ درصد سریع‌تر از مردم دیگر می‌توانند چربی را از خون‌شان پاک کنند.

رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید.

تعجب‌آور است که بدانید، گوشت قرمز که یک منبع سمی چربی اشباع شده است می‌تواند جزء رژیم سلامت قلب باشد. محققان بریتانیایی، افراد دارای کلسترول بالا را در یک رژیم کم چربی و پر فیبر حاوی ۱۸۵ گرم گوشت قرمز کم چربی قرار دادند. میزان چربی این رژیم، ۲۷ درصد کل کالری بود که حدود ۴۰ درصد پایین‌تر از اغلب مردم در ایالات متحده است. سطح کلسترول این افراد، ۵ / ۱۸ درصد کاهش یافت.

شیر کم چربی مصرف کنید.

بنا به پیشنهاد بعضی استادان پزشکی، تمام افراد باید از مقدار شیر کم چربی استفاده کنند. در یک مطالعه، داوطلبان نیم لیتر شیر به رژیم روزانه‌شان اضافه کردند و در پایان هفته دوازده، به طور متوسط حدود ۸ درصد در کلسترول دیده شد.

سیر خام بخورید.

محققان از مدت‌ها پیش می‌دانستند که مصرف زیاد سیر خام، می‌تواند چربی‌های مضر بدن را کاهش دهد. متأسفانه بوی بد سیر می‌تواند دوستان‌تان را از شما دور کند. باید بدانید که اگر برای از بین بردن بوی بد آن، پخته شوند خاصیت ضد کلسترولی را نیز از دست می‌دهند.

مکمل‌هایی که با کلسترول مقابله می‌کنند

آیا مکمل‌های غذایی می‌توانند کلسترول را کاهش دهند؟ بعضی از محققان چنین نظری دارند.

ویتامین B۳ یا نیاسین: کنت کوپر می‌گوید: ممکن است مقادیر زیاد نیاسین) که به نام نیکوتینیک نیز شناخته شده (میزان کلسترول و LDL را کاهش دهد. بهتر است با مقادیر کم، در حدود ۱۰۰ میلی‌گرم در روز شروع کنیم. سپس به تدریج طی چند هفته به ۲ - ۱ گرم در هر بار مصرف برسیم. یعنی با سه بار مصرف در روز به ۶ - ۳ گرم مصرف روزانه برسیم. باید هوشیار باشید که افزایش ناگهانی نیاسین منجر به خونریزی، ناراحتی‌های روده و در بعضی موارد اختلال کارکرد کبد می‌شود.

ویتامین C: ویتامین C میزان HDL را در افراد مسن مورد مطالعه بالا می‌برد مصرف روزانه یک گرم ویتامین C می‌تواند تا هشت درصد، HDL را افزایش دهد.

بسیاری از میوه‌های سرشار از پکتین مانند مرکبات، گوجه، سیب زمینی، توت فرنگی و اسفناج از نظر ویتامین C نیز غنی هستند.

ویتامین E: مصرف روزانه ۵۰۰ واحد از ویتامین E در نود روز، به طور قابل ملاحظه‌ای سطح HDL را افزایش می‌دهد.

کلسیم: اگر از مکمل کلسیم برای استخوان‌ها استفاده کنید، برای قلب‌تان نیز مفید است. مصرف روزانه، یک گرم کلسیم در طول هشت هفته، کلسترول را به میزان ۸ / ۴ کاهش داد. در یک مطالعه دیگر مصرف روزانه دو گرم در مدت دوازده ماه کلسترول را تا ۲۵ درصد کاهش داد.

مصرف قهوه را کم کنید.

مطالعات نشان می‌دهد که بین مصرف قهوه و افزایش کلسترول ارتباط وجود دارد. به نظر اکثر محققین کافئین موجود در قهوه مقصر نیست.

سیگار نکشید.

در مطالعه روی پسرهای نوجوانی که در هفته بیست سیگار می‌کشند، افزایش واضحی در کلسترول‌شان مشاهده شد. یک مطالعه‌ی دیگر نشان می‌دهد که با ترک سیگار، افزایش سریع و قابل ملاحظه‌ای در غلظت HDL به وجود می‌آید.

مقابله با کلسترول

مواد زیر ممکن است در مبارزه با کلسترول مفید باشند:

چای: و یا به طور دقیق‌تر، تانن موجود در آن می‌تواند در کنترل کلسترول مفید باشد. در یک مطالعه در افرادی که به طور عادی روی رژیم پرکلسترول، چای می‌خورند سطح کلسترول، نرمال است.

جو: ممکن است همان اثرات جوی دوسر را در کاهش کلسترول داشته باشد.

سبوس برنج: ثابت شده است که این فیبر همانند سبوس جوی دوسر به طور مؤثری می‌تواند کلسترول را کاهش دهد (تا ۲۵ درصد).

زغال فعال شده: این زغال که کاملاً ریز و خرد شده است برای آزاد کردن گازها به کار می‌رود ممکن است به ملکول‌های کلسترول متصل شده و آن‌ها را به خارج بدن منتقل کند. بیمارانی که یک سوم از این ماده را سه بار در روز به مدت چهار هفته مصرف کنند، ۴٪ کاهش در سطح LDL دارند.

آرامش خود را حفظ کنید.

استراحت می‌تواند کلسترول خود را کاهش دهد. بیماران قلبی که رژیم کم کلسترول دارند و به نوارهای آرام بخش گوش می‌دهند نسبت به دیگر بیماران، کاهش قابل ملاحظه‌تری در کلسترول خون دارند.