

کدام غذاها کلسترول بالایی دارند؟



کلسترول زیاد در بدن باعث افزایش چربی می‌شود و خطرات زیادی از جمله چاقی را به دنبال دارد. بنابراین برای سلامت بدن باید از غذاهایی که سطح کلسترول بالایی دارند پرهیز شود.

کلسترول زیاد در بدن باعث افزایش چربی می‌شود و خطرات زیادی از جمله چاقی را به دنبال دارد. بنابراین برای سلامت بدن باید از غذاهایی که سطح کلسترول بالایی دارند پرهیز شود.

مواد غذایی بی‌شماری وجود دارند که با وجود این که سرشار از کلسترول هستند و برای بدن مضر می‌باشند مورد استفاده افراد قرار می‌گیرند، کره و گوشت چرب و بستنی از این دسته غذاها می‌باشند. در نظر داشته باشید که فست‌فودهایی که در حال حاضر طرفداران زیادی دارند به خاطر کلسترول بالا بسیار مضر می‌باشند.

پنیر، فرآورده‌های شیر، زرده تخم‌مرغ، کیک، کلوچه، کره، گوشت و ... نیز از غذاهایی است که مصرف زیاد آن، سلامتی را تهدید می‌کنند. البته این غذاها فواید زیادی هم دارد و نمی‌توان آن‌ها را از رژیم غذایی حذف کرد. پس بهتر است که برای هر یک از آن‌ها جانشینی پیدا کرد و یا آن‌ها را به شکل دیگری تغییر داد. برای مثال شیر پرچرب و سرشار از کلسترول را به شیر کم چرب تبدیل کرده و از آن استفاده کنید. به همین شکل کره و پنیر و ... نیز می‌شود به جای پرچرب از کم چرب آن استفاده کرد.

کره، گوشت پرچرب، بستنی، فست فود، پنیر پرچرب، شیر پرچرب، زرده تخم‌مرغ، کیک، کلوچه کره‌ای، جگر، پوست مرغ، غذاهای سرخ کردنی از جمله غذاهای ممنوعه در این خصوص هستند.

سطح کلسترول را در بدن کنترل کنید

صرف نظر از اینکه به بیماری چربی خون مبتلا هستید یا نه، توصیه می‌شود هر پنج سال یک بار سطح کلسترول را در بدن خود اندازه‌گیری کنید. این در حالی است که افرادی که سطح کلسترول خونشان زیاد است باید با فاصله‌ای کمتر، آن را چک کنند.

سطح کلسترول بالا در بدن خطرات زیادی را برای فرد به دنبال دارد از جمله بیماری قلبی، دیابت، فشار خون، مرض چاقی.

افرادی که اعتیاد به مواد مخدر دارند و یا به طور ارثی احتمال بیماری‌های قلبی را در خود می‌بینند باید از غذاهای سطح کلسترول بالا خودداری کنند چرا که احتمال جمع شدن کلسترول در آن‌ها بیشتر است.