



تاثیر مصرف مواد غذایی فیبردار در کنترل سطح کلسترول

یک متخصص تغذیه گفت: فیبر موجود در مواد غذایی مانند حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده است به کنترل سطح کلسترول خون کمک می کند.

جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: فیبر موجود در مواد غذایی مانند حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده است به کنترل سطح کلسترول خون کمک می کند.

پریسا ترابی در گفت و گو با ایرنا افزود: مبتلایان به پرفشاری خون بهتر است مصرف مواد حاوی فیبر را در برنامه غذایی خود لحاظ کنند.

وی ادامه داد: همچنین مبتلایان به پرفشاری خون باید از سبزی ها، میوه ها، حبوبات، غلات و نان های سبوس دار که حاوی مقدار زیادی فیبر و ویتامین های آنتی اکسیدان و مقدار کمی چربی هستند و از بروز بیماری های قلبی پیشگیری می کنند، به میزان کافی استفاده کنند.

ترابی تصریح کرد: البته در مصرف این مواد غذایی نیز نباید زیاده روی کرد زیرا مصرف بیش از حد نیاز آنها باعث دریافت بیشتر انرژی و افزایش وزن می شود.

وی استفاده از سبزی ها را به میزان 3-5 واحد در روز، میوه ها 2-4 واحد در روز، حبوبات 2-3 واحد در روز و نان و غلات 6-11 واحد در روز توصیه کرد و گفت: بهتر است تا حد امکان میوه ها و سبزی ها به صورت تازه مصرف شوند و در صورت نیاز به پختن سبزی ها بهتر است آنها را بخارپز کرد تا خواص تغذیه ای آنها حفظ شود.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: مصرف غذاهای سرخ کرده را نیز باید کاهش داد و غذا را به صورت آب پز، بخارپز، کبابی یا تنوری تهیه کرد و در صورت لزوم، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بجای روغن های جامد و مایع معمولی استفاده کرد.

ترابی تاکید کرد: افراد باید بجای روغن های جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنند.