

## نسخه‌های گیاهی برای کاهش چربی خون

بیشتر گیاهان (سبزی‌ها و میوه‌ها) به علت فیبر و الیافی که دارند، باعث کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید خون می‌شوند...



بیشتر گیاهان (سبزی‌ها و میوه‌ها) به علت فیبر و الیافی که دارند، باعث کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید خون می‌شوند...

البته تأثیر گیاهان در کاهش چربی خون یکسان نیست، تأثیر برخی از آن‌ها بیشتر است و به دلیل خاصیتی که در کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید خون دارند، برای تهیه دارو استفاده می‌شوند.

بین گیاهان، سیر بیشترین قدرت را در کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید خون دارد و بیش از 100 صنعت داروسازی در دنیا از سیر، فرآورده‌های دارویی تهیه کرده‌اند. سیر علاوه بر کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید، خاصیت ضد میکروبی و ویروسی دارد و فشارخون و قندخون را کاهش می‌دهد و خون را رقیق می‌کند.

برخی دیگر از گیاهان مانند خرفه و دانه کنگر فرنگی نیز تری‌گلیسرید خون را پایین می‌آورند و مصرفشان در بسیاری از کشورهای دنیا شایع است ولی متأسفانه در ایران استفاده از این گیاهان هنوز جا نیفتاده است.

میوه زیتون و روغن آن هم کلسترول را کاهش می‌دهند. مصرف برخی از روغن‌ها نیز HDL (کلسترول خوب) را بالا و LDL (کلسترول بد) را پایین می‌آورد مانند روغن بادام زمینی، هسته انگور، کنجد، ماهی و کتان. این روغن‌ها کلسترول و تری‌گلیسرید خون را هم پایین می‌آورند.

اگر بخواهیم 3 نوشیدنی را نام ببریم که هم فشارخون را پایین می‌آورند و هم کلسترول و تری‌گلیسرید را باید به آب گوجه‌فرنگی، آب انار و آب‌غوره اشاره کنیم که بهترین گزینه‌ها هستند. این 3 نوشیدنی هم می‌توانند بین وعده‌های غذایی و هم همراه غذا مصرف شوند.

آلبالو، گیلان، نارنج، لیموترش و گریپ‌فروت نیز از میوه‌هایی هستند که مصرفشان هم به صورت آب‌میوه و هم میوه تازه چربی و کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

همچنین کدو حلوايي، جعفری، پیاز، جو، فلفل سبز، بادمجان و عدس نیز از جمله مواد غذایی‌ای هستند که به کاهش تری‌گلیسرید و کلسترول خون کمک می‌کنند.

البته باید دقت داشته باشید، این گیاهان باید به مقدار متناسب مصرف شوند و روش طبخشان نیز مورد توجه قرار گیرد.

با فلفل سیاه به جنگ چربی بروید  
فلفل سیاه به دلیل داشتن ماده  $\beta$ -carotene؛ پیپرین؛ 171#؛ که موجب طعم تند فلفل می‌شود، تشکیل سلول‌های جدید چربی را متوقف می‌کند و خاصیت ضد چربی دارد.

تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که فلفل سیاه علاوه برداشتن مزیت‌های بسیار بر سلامتی، میزان چربی جریان خون را کاهش می‌دهد.

اکنون محققان طی تحقیقات آزمایشگاهی و مدل‌های کامپیوتری دریافته‌اند که  $\beta$ -carotene؛ پیپرین؛ 171#؛ در فعالیت ژنی که مسئول کنترل تشکیل سلول‌های جدید چربی است، دخالت می‌کند.

171#؛ پیپرین؛ همچنین ممکن است فعالیت‌های زنجیره‌ای متابولیسمی که در حفظ کنترل چربی نقش دارد را هدف قرار دهد.

پژوهشگران معتقدند که این یافته باعث استفاده وسیع از عصاره پیپرین یا فلفل سیاه در جنگ با چربی و سایر بیماری‌های مربوطه خواهد شد.

کاهش چربی خون به خرفه

مرتضی صفوی، متخصص تغذیه گفت: مصرف خرفه به صورت خام یا پخته موجب کاهش چربی خون و رفع التهاب بدن می‌شود در پزشکی طب سنتی ایران از خرفه برای رفع لاغری، رفع تشنگی و تقویت کننده قوای جسمانی استفاده می‌شود.

وی گفت: خرفه تصفیه کننده خون، تب‌بر و مُدر و 171#&ادراآور& است همچنین این گیاه صفراآور، ضد اسکوربوت و کمبود ویتامین C است.

صفوی ادامه داد: از گیاه دارویی خرفه می‌توان به صورت استعمال خارجی برای رفع سوختگی، رفع میخچه، رفع دمل و جوش استفاده کرد.

وی بیان داشت: می‌توان از گیاه تازه خرفه به میزان 5 تا صد گرم روزی سه بار استفاده کرد که اثرات خوبی را بر بدن می‌گذارد.