

سیر بهترین کاهنده چربی خون

یکی از مشکلاتی که افراد زیادی را در دنیا درگیر کرده، مسأله افزایش چربی و کلسترول است که بعد از چند سال سبب مرگ و میرهای زیادی می‌شود.



جام جم آنلاین: یکی از مشکلاتی که افراد زیادی را در دنیا درگیر کرده، مسأله افزایش چربی و کلسترول است که بعد از چند سال سبب مرگ و میرهای زیادی می‌شود.

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

البته تاثیر گیاهان در کاهش چربی خون یکسان نیست، تاثیر 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 صد 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 قند خون را کاهش می‌دهد و خون را رقیق می‌کند.

البته سیر تازه از سیر پخته بهتر اثر می‌کند. اثر سیر ترشی نیز مانند سیر تازه است. میوه زیتون و روغن آن هم کلسترول را کاهش می‌دهد. سال‌هاست مشخص شده است که روغن زیتون چربی خون را کاهش می‌دهد.

سه نوع نوشیدنی کاهش‌دهنده هم فشار خون، کلسترول و تری‌گلیسرید، شامل آب گوجه‌فرنگی، آب انار و آبغوره می‌شود. این نوشیدنی‌ها می‌توانند بین وعده‌های غذایی یا همراه غذا مصرف شود.

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

همچنین کدو حلواپی، جعفری، پیاز، جو، فلفل سبز، بادمجان و عدس نیز از جمله مواد غذایی است که به کاهش تری‌گلیسرید و کلسترول خون کمک می‌کند البته باید دقت داشته باشید، این گیاهان باید به مقدار متناسب مصرف شود و روش طبخشان نیز مورد توجه قرار گیرد.