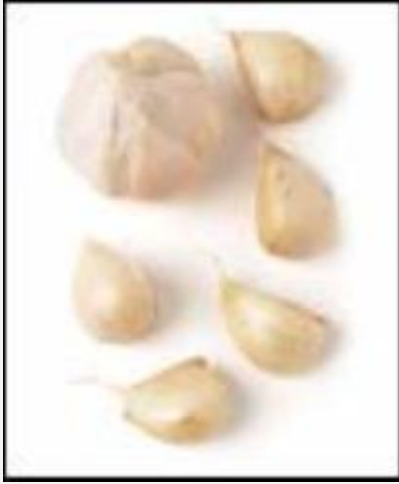


سیر بهترین کاهنده چربی خون

متخصص گیاهان دارویی با بیان این مطلب گفت: بیشتر گیاهان (سبزی‌ها و میوه‌ها) به علت فیبر و الیافی که دارند، باعث کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید خون می‌شوند.



سلامت نیوز : متخصص گیاهان دارویی با بیان این مطلب گفت: 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.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ دکتر محمد صالحی افزود: 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.

وی تصریح کرد: 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.

استاد دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطرنشان کرد: سه نوع نوشیدنی دیگر کاهش‌دهنده فشار خون، کلسترول و تری‌گلیسرید، شامل آب گوجه‌فرنگی، آب انار و آبغوره می‌شود این نوشیدنی‌ها می‌تواند بین وعده‌های غذایی یا همراه غذا مصرف شود.

وی یادآور شد: 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 حلوائی، 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.