



6 غذا برای کاهش کلسترول خون / ظرف سه ماه کلسترول خود را تنظیم کنید

درمیان تمام باورهای نادرست و کلیشه ای که برای کاهش سطح کلسترول خون به منظور جلوگیری از بیماریهای قلبی وجود دارد کارشناسان و متخصصان قلب و تغذیه خوردن 6 نوع غذا را برای کاهش کلسترول ظرف 3 ماه توصیه کرده و یادآور شدند که خوردن هیچ غذایی برای این افراد ممنوع نیست.

6 غذا برای کاهش کلسترول خون / ظرف سه ماه کلسترول خود را تنظیم کنید

درمیان تمام باورهای نادرست و کلیشه ای که برای کاهش سطح کلسترول خون به منظور جلوگیری از بیماریهای قلبی وجود دارد کارشناسان و متخصصان قلب و تغذیه خوردن 6 نوع غذا را برای کاهش کلسترول ظرف 3 ماه توصیه کرده و یادآور شدند که خوردن هیچ غذایی برای این افراد ممنوع نیست.

به گزارش خبرگزاری مهر، بالابودن کلسترول عامل کلیدی بیماریهای قلبی است که میزان مرگ و میر افراد بر اثر آن سه برابر بیشتر از سرطان سینه و دوبرابر بیشتر از سرطان ریه است. اما نکته حائز اهمیت اینجاست که کاهش کلسترول خون بزرگترین لطفی است که فرد می تواند برای کاهش این خطر در حق خود انجام دهد.

گبی لوگان از بنیاد قلب بریتانیا ستادی با مضمون حفظ سلامت قلب را راه اندازی کرده است وی اظهار داشت: یکی از عوامل کلیدی بیماریهای قلبی کلسترول بالای خون است اما همه می توانند با ایجاد تغییرات کوچکی در سبک زندگی و رژیم از خودشان درمقابل این بیماری محافظت کنند.

اهمیت مسئله کاهش کلسترول خون به باورهای نادرست و کلیشه ای در زندگی افراد دامن زده است. این که افرادی که دارای افزایش کلسترول هستند نباید تخم مرغ مصرف کنند، مصرف شکلات باید به حداقل برسد و هزاران باور نادرستی که در این رابطه به گوش می رسند.

حقیقت امر این است که هیچ غذایی برای این افراد ممنوع نیست و همه می توانند به مصرف پنیر، گوشت قرمز و شکلات در حد رژیم کم چرب ادامه دهند.

از سوی دیگر، تعداد برچسبهای غذایی که مدعی شده اند می توانند از سلامت قلب مصرف کننده محافظت کنند و یا کلسترول خون وی را کاهش دهند بیشمار است و این امر مصرف کننده را به اشتباه گرفتار می کند. به منظور روشن شدن این موضوع برای کاهش سطح کلسترول کارشناسان سلامت قلب و تغذیه نکاتی را یادآور شده اند.

این کارشناسان شش نوع غذا را ذکر کرده اند که باید در رژیم افراد دارای افزایش کلسترول خون قرار گیرند تا ظرف سه ماه میزان کلسترول آنها 20 درصد کاهش یابد.

غذاهای هوشمند

خوردن غذاهایی که دارای استانولها و استرولها هستند. این مولکولهای طبیعی که در گیاهان یافت می شوند مانع جذب کلسترول غذاها شده و آن را همراه سایر ضایعات دفع می کند. تحقیقات نشان می دهد که استرولها سطح کلسترول را از 7 تا 10 درصد ظرف سه هفته کاهش می دهند.

براساس نظر کارشناسان مصرف 2 گرم از این مواد در کنار بزرگترین وعده غذایی روز به طور روزانه می تواند نتیجه کاملی به دنبال داشته باشد. برای این میزان می توان شش قاشق چایخوری مارگارین غنی شده مصرف کرد که این میزان 150 کالری و 18 گرم چربی دارد البته در حال حاضر در بازار مارگارینهایی با چربی کم و استرول نیز به فروش می رسد.

فیبر

غلات های دارای فیبر بالا و قابل تخمیر به این معنا است که آنها به سادگی توسط معده هضم نمی شوند. این فیبر به کلسترول متصل می شود تا دفع شود. نانهای دارای فیبر بالا را می توان برای افزایش جذب فیبر به رژیم غذایی اضافه کرد. تحقیقات نشان می دهد که مصرف فیبر بیشتر کلسترول بد را تا حد چشمگیری کاهش می دهد.

مصرف غذاهای دارای فیبر چون غلات موجب می شود که چربیهای اشباع شده کمتری مصرف کنند و به کنترل وزن کمک کرده و از رگهای خونی در مقابل بیماریهای قلبی حفاظت می کند.

18 گرم فیبر در روز که 5 گرم آنها از محصولات تهیه شده از جو و باقی آنها از یک تکه نان تست با فیبر بالا و دو قاشق غذاخوری حبوبات تأمین می شود می تواند در این میان موثر واقع شود.

مغزها

اکثر مغزها و یا آجیل که درمیان آنها می توان به بادام، گردو و بادام زمینی اشاره کرد در کاهش کلسترول موثر هستند. این درحالی است که باید از مصرف آجیل شور به ویژه در صورت داشتن فشار خون بالا پرهیز کرد.

مشخص نیست که چگونه آجیل به کاهش کلسترول کمک می کند اما شاید علت آن وجود استرول گیاهی و اسیدهای چرب تک غیر اشباع باشد که از رگهای خونی درمقابل آسیب حمایت می کند. در این نوع مواد غذایی همچنین فیبر بالا و ویتامین ای نیز وجود دارد. براساس توصیه کارشناسان خوردن 25 تا 50 گرم آجیل در روز می تواند به کاهش کلسترول کمک کند.

سویا

شیر سویا، دانه های سویا، پنیر سویا و ماست سویا به کبد برای جذب کلسترول بد از جریان خون کمک می کند، جایگزین کردن سویا با گوشت در رژیم روزانه می تواند به تغییر اسیدهای اشباع شده در رژیم غذایی کمک کند. متخصصان توصیه می کنند که مصرف دست کم دو تا سه وعده در روز از سویا یا نیم لیتر شیر سویا می تواند تا 5 درصد در کاهش کلسترول موثر باشد.

روغنهای سالم

روغن زیتون و روغن هسته انگور دربرگیرنده اسیدهای تک غیر اشباع هستند که نه سطح کلسترول را افزایش و نه کاهش می دهد، این درحالی است که نوع روغنهای می تواند به قوی شدن دیوار سرخرگ کمک کند به این معنا که این رگ آسیب کمتری در مقابل کلسترول خواهد دید. این نوع چربی ها به سادگی توسط بدن دفع می شوند. استفاده 2 قاشق غذاخوری در روز برای آشپزی از این روغن موثر است. تحقیقات سال 2002 نشان می دهد که مصرف کردن این میزان روغن زیتون در روز کلسترول کلی را تا هشت درصد در شش هفته کاهش می دهد. همچنین گفته شده است که مصرف روغن زیتون بکر موثر تر است.

جو

جو دربرگیرنده ترکیباتی است که از آن با عنوان بتاگلوکان یاد می شود که به آنها غلظتی پایدار می دهد. بتا گلوکانها یک ژن ضخیم را داخل سیستم هاضمه تشکیل می دهد و در معده به کلسترول می چسبد و به ممانعت از جذب کلسترول توسط بدن کمک می کند. این ژل و کلسترول همراه ضایعات بدن دفع می شوند. 12 تحقیق روی یک هزار نفر نشان دهنده مزیت های مصرف بتا گلوکانها کلسترول را ظرف سه ماه تا 5 درصد افزایش می دهد. سه گرم بتا گلوکان در روز معادل یک کاسه آش جو یا دو تکه نان جو است. این میزان می تواند معادل 5 گرم از فیبر مورد نیاز روزانه را نیز تأمین کند.