

سبزی‌هایی که چربی خون را کم می‌کنند

تمام میوه ها، سبزی‌ها و گیاهان دارویی در صورتی که زیر نظر پزشک مصرف شوند، نقش موثری در کاهش تری‌گلیسرید، کلسترول و به‌خصوص کلسترول بد دارند زیرا فیبر موجود در آنها به کلسترول پیوند خورده و در روده باعث دفع آنها می‌شود...



سلامت نیوز: تمام میوه ها، سبزی‌ها و گیاهان دارویی در صورتی که زیر نظر پزشک مصرف شوند، نقش موثری در کاهش تری‌گلیسرید، کلسترول و به‌خصوص کلسترول بد دارند زیرا فیبر موجود در آنها به کلسترول پیوند خورده و در روده باعث دفع آنها می‌شود...

در ضمن، فیبر موجود، عامل ترشح مقداری صفرا در روده‌هاست که در دفع چربی نقش دارد. در طب سنتی، گیاهانی نظیر کنگر فرنگی، شوید، نعناع، زردچوبه و خاکشیر به‌عنوان کاهنده‌های گیاهی چربی خون شناخته شده‌اند. از جمله محصول‌های گیاهی کاهنده چربی خون که در بازار موجودند می‌توان به قرص آرتیشو یا کنگر فرنگی، قرص شوید یا آنتوم و قطره شوید اشاره کرد. آب کرفس و خود کرفس نیز همان‌طور که عامه مردم به آن اعتقاد دارند، می‌تواند چربی خون را کاهش دهد. برخلاف تصور، مصرف زیاد آبغوره برای افرادی که چربی خون دارند، با توجه به اینکه مزاج آبغوره سرد و خشک است، مناسب نیست.

در میان چاشنی‌ها، آب نارنج بهترین است که هم برای اعصاب مضر نیست هم در کاهش چربی خون نقش دارد. گرچه بیشتر داروهای گیاهی عارضه کمی دارند اما اگر بیماری به چربی خون مبتلاست ابتدا باید داروهای رایج را مصرف کند. هدف این است که با اضافه کردن داروهای گیاهی، وضعیت چربی خون بیمار بررسی و به مرور از میزان داروهای مصرفی کم شود. توجه داشته باشید که اختلال چربی خون بیماری مزمنی است و گاهی فرد را مجبور می‌کند تا آخر عمر دارو مصرف کند.

منبع: هفته نامه سلامت