



خوراکی های مفید و کاهنده کلسترول خون

کلسترول ماده ای است از جنس چربی که در تمام سلول های بدن وجود دارد و در ساخت دیواره ی سلولی و برخی هورمون ها نقش مهمی را ایفا می کند...

کلسترول ماده ای است از جنس چربی که در تمام سلول های بدن وجود دارد و در ساخت دیواره ی سلولی و برخی هورمون ها نقش مهمی را ایفا می کند. مولکول های چربی پس از جذب از روده در سیستم گردش خون توسط کلسترول حمل می شوند. قسمت اعظم کلسترول در داخل بدن و توسط کبد ساخته می شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پر کلسترول و پر چرب وارد بدن می شود. حال سوال این جاست که خوراکی هایی که کلسترول خون را کاهش می دهند کدام اند .

برخی از این خوراکی های :

پرتقال: حاوی ماده ای به نام پکتین است که کلسترول خون را می زداید.

جودو سر: بسیار موثر در کاهش کلسترول می باشد

نخود و عدس : سرشار از فیبر می باشد و جایگزین مناسبی برای پروتئین های حیوانی است .

ماهی ساردین: این نوع ماهی سرشار از اسید چرب امگا 3 می باشد که تمام گرفتگی عروق را که ناشی از لخته خون است برطرف می کند.

پسته این گیاه طبیعی سرشار از فیبر، اسید های چرب اشباع نشده و آنتی اکسیدان است که برای بدن بسیار مفید می باشد. شکلات: شکلات یا کاکائو مانع از لخته شدن خون می شود، در کاهش فشار خون و کلسترول نقش اساسی دارد.

گروه ترجمه سلامت نیوز