

## میوه های کاهش دهنده کلسترول کدامند؟

آیا می دانستید که میزان کلسترول را می توان با میوه کنترل کرد؟ برخی میوه ها به طور موثر کلسترول مضر را کاهش می دهد اما کدام میوه ها؟



آیا می دانستید که میزان کلسترول را می توان با میوه کنترل کرد؟ برخی میوه ها به طور موثر کلسترول مضر را کاهش می دهد اما کدام میوه ها؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ میوه های سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان در کاهش کلسترول مضر و کنترل آن موثر است.

میوه های توتی: توت فرنگی، شاه توت و میوه قره قاط در پایین آوردن کلسترول موثر است.

سیب: کلسترول را به طور موثر از رگ های خونی خارج می کند.

انگور: غنی از آنتی اکسیدان است که علاوه بر کاهش دادن کلسترول، رگ های آسیب دیده را نیز بازسازی می کند.

گریپ فروت: برای کاهش کلسترول، گریپ فروت قرمز انتخاب کنید. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان است.

مرکبات: پرتقال و لیموشیرین حاوی پکتین است. این ماده به دفع کلسترول مضر کمک می کند. این میوه ها آنتی اکسیدان فراوان دارد و رگ ها را تقویت می کند.