

بهترین نوشیدنی ها برای کاهش چربی خون

بیشتر گیاهان، سبزیها و میوهها به علت فیبر و الیافی که دارند باعث کاهش کلسترول و تری گلسیرید خون می‌شوند.



بیشتر گیاهان، سبزیها و میوهها به علت فیبر و الیافی که دارند باعث کاهش کلسترول و تری گلسیرید خون می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، بیژن اعلایی متخصص داخلی گفت: تأثیر گیاهان در کاهش چربی خون یکسان نیست تأثیر برخی از آنها بیشتر است و به دلیل خاصیت کاهنده کلسترول و تری گلسیری از آنها استفاده می‌شود.

وی در ادامه گفت: بین گیاهان سیر بیشترین قدرت را در کاهش کلسترول و تری گلسیرید خون دارد و بیش از 100 صنعت داروسازی در دنیا از سیر فرآورده‌های دارویی تهیه کرده‌اند، سیر علاوه بر کاهش کلسترول و تری گلسیرید خاصیت ضد میکروبی و ویروسی دارد. فشار خون و قند را کاهش می‌دهد و خون را هم رقیق می‌کند.
وی در پایان افزود: آب گوجه فرنگی، آب انار و آبغوره هم کاهش دهنده فشارخون، کلسترول و تری گلسیریدها هستند. نوشیدن آن به همراه غذا خیلی موثر است.