

## کاهش چربی خون با میوه‌ها

میوه‌های تازه حاوی ویتامین‌ها و فیبرها و همچنین آنتی‌اکسیدان‌های مختلف هستند که تأثیر زیادی در تنظیم میزان کلسترول خون دارد. در این مطلب کوتاه به میوه‌های کاهش‌دهنده‌ی چربی خون اشاره می‌کنیم. لطفاً با ما باشید.



### همشهری آنلاین:

میوه‌های تازه حاوی ویتامین‌ها و فیبرها و همچنین آنتی‌اکسیدان‌های مختلف هستند که تأثیر زیادی در تنظیم میزان کلسترول خون دارد. در این مطلب کوتاه به میوه‌های کاهش‌دهنده‌ی چربی خون اشاره می‌کنیم. لطفاً با ما باشید.

### آنتی‌اکسیدان‌های کاهش‌دهنده‌ی کلسترول خون

ویتامین C: میوه‌هایی که حاوی این آنتی‌اکسیدان هستند باعث کاهش کلسترول خون می‌شوند. این ویتامین در میوه‌هایی مانند پرتقال، لیموترش، گریپ‌فروت، کیوی و میوه‌های قرمز به میزان قابل‌توجهی وجود دارد.

بتاکاروتن: این آنتی‌اکسیدان نیز تأثیر زیادی در کنترل چربی خون دارد. طالبی، زردآلو و هلو حاوی میزان زیادی از این آنتی‌اکسیدان‌هاست.

پولی‌فنول‌ها: پولی‌فنول‌ها نیز جزو آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که از اکسایش چربی خون در رگ‌ها جلوگیری می‌کنند. انگور و به خصوص انگور قرمز حاوی بیش‌ترین میزان این آنتی‌اکسیدان‌هاست.

### میوه‌های روغنی

میوه‌های روغنی حاوی چربی‌های اشباع‌نشده و اندکی چربی‌های اشباع‌شده‌اند که به کاهش میزان کلسترول بد خون کمک می‌کنند. بادام، فندق یا تخمه‌ی آفتاب‌گردان، گردو و حتی پسته جزو میوه‌های روغنی مفیدی هستند که مصرف آن‌ها با سالاد سبزیجات بسیار مفید است. توجه داشته باشید که مصرف بادام هندی توصیه نمی‌شود به خاطر اینکه حاوی میزان زیادی چربی‌های اشباع شده است. البته در مورد آجیل‌های دیگر نیز نباید زیاده‌روی کرد.

### سیب: شاه میوه‌ی کاهش‌دهنده‌ی کلسترول

یک عدد سیب 100 گرمی حاوی حدود 40 تا 50 کیلوکالری است. نتایج پژوهشی که در Journal of Nutrition به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که این میوه‌ی بهشتی تأثیر زیادی در مقابله با بیماری‌های قلبی عروقی دارد. سیب باعث کاهش جذب کلسترول و چربی‌ها در روده‌ها می‌شود. این میوه همچنین سرشار از فیبرها، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مفید است که به ویژه در پوست آن قرار دارند.

سیب به دلیل دارا بودن فروکتوز و کربوهیدرات انرژی‌زا است. به همین دلیل فعالیت‌های فیزیکی را بیشتر می‌کند. زمانی که فعالیت‌های فیزیکی‌تان بالا باشد بدون شک چربی خونتان نیز کاهش خواهد یافت. این میوه علاوه بر اینکه احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کند رفع عطش کرده و خطر ابتلا به سرطان کولون را نیز کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند میزان چربی خون افرادی که روزانه سیب مصرف می‌کنند در وضعیت طبیعی‌تری قرار دارد. نتایج همین پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهد که این میوه به اندازه‌ی قرص‌های استاتین به کنترل چربی خون کمک می‌کند.

منبع: santemedicine