

بهترین غذاها برای کاهش کلسترول

آیا می‌دانستید با خوردن بعضی غذاها می‌توانید کلسترول خونتان را کاهش دهید؟ سیب‌زمینی تنوری با روغن زیتون را می‌پسندید؟



سلامت نیوز: آیا می‌دانستید با خوردن بعضی غذاها می‌توانید کلسترول خونتان را کاهش دهید؟ سیب‌زمینی تنوری با روغن زیتون را می‌پسندید؟ با یک مشت گردو چطورید؟ یا قزل‌آلای کباب شده؟ اگر دستی به سر و گوش رژیم غذایی‌تان بکشید، البته در کنار تحرک و عادات خوب دیگر، می‌توانید کلسترول خون‌تان را کاهش دهید و قلبی سالم‌تر داشته باشید.

1. غذاهای پرفیبر: سبوس و بلغور جوی دوسر دارای فیبر محلول است که به کاهش کلسترول بد کمک می‌کند. فیبر محلول، در خوراکی‌های دیگری از جمله جو، لوبیا قرمز، سیب، گلابی و آلو هم یافت می‌شود.

2. ماهی: خوردن ماهی‌های چرب به سلامت قلب کمک می‌کند زیرا ماهی‌های چرب مقدار زیادی امگا3 دارند که فشار خون و خطر لخته شدن آن را کم می‌کند. انجمن قلب آمریکا پیشنهاد می‌کند حداقل هفته‌ای 2 وعده ماهی بخورید. ماهی‌هایی که بیشترین میزان امگا3 را دارند شامل ماهی خال‌مخالی، شاه‌ماهی، قزل‌آلا، ساردین و سالمون هستند. فقط یادتان باشد برای استفاده از فواید ضدکلسترول ماهی نباید آن را سرخ کنید. بهتر است ماهی را تنوری یا بخارپز مصرف کنید.

3. آجیل: گردو، بادام و مغزهای دیگر می‌توانند کلسترول خون را کاهش دهند. خوردن روزانه یک مشت آجیل شامل بادام، فندق، بادام‌زمینی، گردو و پسته به سلامت قلب کمک می‌کند اما از آجیل‌های شور نباید برای این منظور استفاده کنید.

4. روغن زیتون: روغن زیتون حاوی ترکیب قدرتمندی از آنتی‌اکسیدان‌هاست که می‌تواند کلسترول بد خون را کاهش دهد. خوردن روزانه 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون فواید بسیاری برای سلامت قلب و عروق دارد. برای افزودن روغن زیتون به رژیم غذایی‌تان، به جای سس سالاد از روغن زیتون و سرکه یا آب لیموترش تازه استفاده کنید. خاصیت آنتی‌اکسیدانی روغن زیتون فرابکر و بکر از انواع فراوری شده بیشتر است.

5. تغییرات دیگر: اگر می‌خواهید از کاهش کلسترول خونتان مطمئن باشید، بهتر است مقدار کل چربی مصرفی روزانه‌تان به خصوص چربی‌های اشباع و ترانس را که در گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، کیک، شیرینی و بیسکویت‌های بسته‌بندی شده موجودند به حداقل برسانید.

منبع: هفته نامه سلامت