

بهترین غذاها برای کاهش کلسترول

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



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

آیا می‌دانستید با خوردن بعضی غذاها می‌توانید کلسترول خونتان را کاهش دهید؟ سیب‌زمینی تنوری با روغن‌زیتون 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.

۱. 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.

۲. ماهی: خوردن ماهی‌های چرب به سلامت قلب کمک می‌کند زیرا ماهی‌های چرب مقدار زیادی امگا ۳ دارند که فشار خون و خطر لخته‌شدن آن را کم می‌کند. انجمن قلب آمریکا پیشنهاد می‌کند حداقل هفته‌ای ۲ وعده ماهی بخورید. ماهی‌هایی که بیشترین میزان امگا ۳ 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.

۳. 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.

۴. روغن‌زیتون: روغن‌زیتون حاوی ترکیب قدرتمندی از آنتی‌اکسیدان‌هاست که می‌تواند کلسترول بد خون را کاهش دهد. خوردن روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن‌زیتون فواید بسیاری برای سلامت قلب و عروق دارد. برای افزودن روغن‌زیتون به رژیم غذایی‌تان، به جای سس سالاد از روغن‌زیتون و سرکه یا آب لیموترش تازه استفاده کنید. خاصیت آنتی‌اکسیدانی روغن‌زیتون فرابکر و بکر از انواع فراوری شده بیشتر است.

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