



خوراکی‌های کاهنده کلسترول خون را بشناسید

عصر مدرنیته با فواید بسیاری از جمله تسهیل شدن فعالیت‌ها و زندگی همراه بوده است اما زندگی جدید با بیماری‌های جدیدی نیز همراه است که باید مراقب آنها بود.

عصر مدرنیته با فواید بسیاری از جمله تسهیل شدن فعالیت‌ها و زندگی همراه بوده است اما زندگی جدید با بیماری‌های جدیدی نیز همراه است که باید مراقب آنها بود.

به گزارش خبرگزاری مهر، یکی از ارمغان‌های عصر مدرنیته، چربی خون و کلسترول بالاست که می‌تواند مشکلات متعددی را برای مبتلایان به وجود بیاورد. اما با تغییر شیوه غذایی یا شناخت خوراکی‌های کاهنده کلسترول خون می‌توان به بهبود وضعیت سلامتی پرداخت.

* کاروتنوئید

کاروتنوئیدها معمولاً به خاطر رنگ‌های زیبای نارنجی، قرمز و زردی که دارند، شناخته می‌شوند. از کاروتنوئیدهای مهم می‌توان به بتاکاروتن، آلفا کاروتن و لیکوپن اشاره کرد. کاروتنوئیدها دارای خواص آنتی‌اکسیدانی نیز هستند. برای مثال: لیکوپن موجود در گوجه فرنگی می‌تواند همانند داروهای شیمیایی در مقابله با کلسترول خون مفید باشد. اما سایر سبزیجات قرمز نیز می‌توانند همچین خاصیتی داشته باشند که از میان آنها می‌توان به هویج، فلفل، کدو تنبل و کلم قرمز اشاره کرد.

* ویتامین ای

ویتامین ای برای گردش خون نیاز است. این ویتامین را می‌توان در مواد غذایی مانند روغن‌های گیاهی، آجیل، غلات، حبوبات و همچنین سبزیجاتی که دارای برگ‌های سبزی هستند، یافت. مانند اسفناج و برگ چغندر. محققان معتقدند در صورتی که این ویتامین با ویتامین سی و بتاکارون ترکیب شود، می‌تواند گردش خون را تسهیل بخشد.

* ویتامین سی

ویتامین سی برترین و مهمترین آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند مفید باشد. ویتامین سی می‌تواند داروی طبیعی علیه بیماری‌های قلبی و عروقی باشد. این ویتامین می‌تواند کاهنده مناسب و طبیعی نیز برای کاهش کلسترول خون باشد. امروزه ویتامین سی به صورت مکمل یا دارو مصرف می‌شود، در صورتی که مصرف یک کیوی یا پرتقال می‌تواند نیاز بدن به این ویتامین را تامین کند. سبزیجات پخته شده نیز می‌توانند مفید باشند.

* پلی فنول

پلی فنول‌های غذایی به واسطه کاهش هضم و جذب چربی‌های موجود در رژیم‌های غذایی باعث افزایش گردش خون و دفع کلسترول و مهار سنتز کلسترول‌ها می‌شوند. پلی فنول را می‌توان در ادویه‌هایی مانند دارچین، آویشن، رزماری یا نوشیدنی‌هایی مانند چای یافت. چای و شکلات سیاه منبع غنی از فلاونوئیدها هستند. فلاونوئیدها می‌توانند سطح چربی خون به خصوص کلسترول بد را کاهش دهند.

* مصرف خوراکی‌های حاوی فیبر

مطالعات محققان نشان داده که مصرف روزانه مقدار قابل توجهی از فیبر می‌تواند باعث کاهش کلسترول خون شود. انواع مختلفی از فیبرها وجود دارند اما فیبرهای محلول می‌توانند بر کاهش کلسترول خون نقش داشته باشند که در میوه‌هایی مانند پرتقال، لیمو، هویج، غلات سبوس دار، گلابی و ... یافت می‌شوند.

سبوس جو نیز منبع غنی از فیبر محلول است. این ماده نیز کلسترول بد یا LDL را که سبب رسوب چربی در سرخرگ‌ها می‌شود را کاهش می‌دهد. تمام سبزیجات و میوه‌ها از قبیل: کلم، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، هویج، اسفناج، پرتقال، لیمو، کیوی، انگور، هلو، سیب، زردآلو و غلاتی مانند گندم، بادام و کنجد می‌توانند مفید باشند.

* مصرف ماهی

افزایش اسیدهای چرب امگا 3 می‌تواند اثرات مفید خود را در کاهش چربی‌های خون اعمال می‌کند.