

## تنظیم‌کننده‌های لذیذ کلسترول خون

باید مقدار کلسترول کلی و بد خون (LDL) کاهش یابد و از طرفی کلسترول خوب خون (HDL) بالاتر باشد. این امر با کاهش دریافت چربی‌ها و ارجحیت منابع چربی‌های غیر اشباع محقق می‌شود.



همشهری آنلاین: باید مقدار کلسترول کلی و بد خون (LDL) کاهش یابد و از طرفی کلسترول خوب خون (HDL) بالاتر باشد. این امر با کاهش دریافت چربی‌ها و ارجحیت منابع چربی‌های غیر اشباع محقق می‌شود.

در این مطلب، به چند نمونه از بهترین خوراکی‌های تنظیم‌کننده کلسترول اشاره می‌شود.

### پروتئین‌های سویا

سویا می‌تواند به‌طور موثری با کلسترول مقابله کند، زیرا حاوی پروتئین‌هایی است که با توجه به تحقیقاتی که در سال 2007 انجام شد، مقدار کلسترول کلی و بد خون را کاهش می‌دهد. برای بهره‌مندی از خواص آن توصیه می‌شود روزانه 25 گرم از این پروتئین‌ها در برنامه غذایی گنجانده شود. سویا را می‌توان در ترکیب بسیاری از غذاها، جایگزین گوشت چرخ شده که حاوی چربی است کرد. مزیت دیگر سویا این است که مقدار کمی کالری دارد، اما سرشار از کلسیم است و می‌تواند غذایی عالی برای افراد گیاه‌خوار باشد.

### حبوبات

حبوبات، دیگر خوراکی‌هایی هستند که در تنظیم کلسترول خون مفیدند. تحقیقی که در سال 2011 بر روی 268 فرد صورت گرفت نشان می‌دهد که مصرف منظم حبوبات، حداقل 3 بار در هفته، می‌تواند باعث کاهش 11/8 میلی‌گرم کلسترول کلی و 8 میلی‌گرم کلسترول بد خون در این افراد شود.

گرچه امروزه حبوبات جایگاه کمتری در برنامه غذایی مردم نسبت به گذشته دارد، اما می‌توان آن‌ها را به راحتی در انواع سوپ‌ها، آش‌ها، سالاد و پوره استفاده کرد. با این حال، توصیه می‌شود مصرف حبوبات به تدریج افزایش یابد، تا از مشکلات گوارشی پیشگیری شود. خیس کردن حبوبات قبل از پخت نیز روش بسیار مناسبی برای کاهش نفخ و دیگر ناراحتی‌های گوارشی است.

### ماهی

ماهی و به خصوص ماهی‌های چرب مانند ماکرو، ساردین و آزاد، به خاطر مقدار بالای اسیدهای چرب غیر اشباع و امگا-3 در موارد افزایش کلسترول بسیار مفید هستند. امگا-3 به دلیل کاهش سطح تری‌گلیسرید خون که جزو خانواده چربی‌هاست، معروفیت دارد. همچنین مصرف 2 تا 3 بار ماهی در هفته که یک سهم آن ماهی چرب باشد، در تنظیم کلسترول خون موثر است.

### غلات سبوس‌دار

غلات سبوس‌دار نسبت به غلات تصفیه شده مقدار بیشتری فیبر دارد که می‌تواند به مقابله با کلسترول بد خون و خطر بیماری‌های قلبی عروقی بپردازد. بر اساس تحقیقی که در سال 2012 انجام شد، افرادی که حداقل 3 سهم غلات سبوس‌دار در روز مصرف می‌کنند، مقدار کلسترول کلی و بد خون آن‌ها پایین‌تر است. بهتر است به تدریج این غلات در برنامه غذایی و جایگزین غلات تصفیه شده شود. سبوس جو دوسر، به‌ویژه برای مقابله با کلسترول، مفید بوده و می‌توان آن را به شکل پودر در ترکیب غذاهای شور و شیرین استفاده کرد. البته نباید به یک‌باره افراط به خرج داد، زیرا ممکن است ناراحتی‌های احتمالی گوارشی پیش بیاید.

### سیب

سیب به خاطر مقدار بالای آنتی‌اکسیدان‌ها، از جمله پلی‌فنول‌ها، در کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و کلسترول خون نقش

دارد. تحقیقی که در سال 2007 بر روی 71 مرد و زن که بعضی از آنها اضافه وزن داشتند نشان می‌دهد که مصرف روزانه کپسول‌های پلی‌فنول 600 میلی‌گرمی به مدت 12 ماه در کاهش قابل توجه کلسترول کلی و بد خون نقش دارد. این در حالی است که یک سیب تازه حدود 200 میلی‌گرم پلی‌فنول دارد و مصرف روزانه حداقل 3 سیب برای تأثیر بر کلسترول لازم است. به‌علاوه، سیب میوه کم‌کالری است و یک خوراکی برطرف‌کننده گرسنگی و در موارد رژیم لاغری، مناسب است.

#### دانه‌های روغنی

دانه‌های روغنی مانند گردو، بادام، پسته و فندق، سرشار از چربی‌های غیر اشباع هستند که جزو چربی‌های خوب محسوب می‌شوند. ترکیبات موجود در این دانه‌ها به‌طور مستقیم در کاهش کلسترول بد خون نقش دارند. گنجاندن 30 گرم از این خوراکی‌ها (20 عدد بادام، 6 عدد گردو یا 10 تا 12 عدد فندق) به‌جای چربی‌های اشباع، باعث تنظیم کلسترول خون می‌شود.

البته باید توجه داشت که مقدار چربی دیگری در کنار این دانه‌ها مصرف نشود، زیرا دانه‌های روغنی، بسیار پرکالری هستند و هر 30 گرم آن‌ها حدود 180 کیلوکالری دارد.

#### باشگاه خبرنگاران