



روش های طبیعی برای کاهش تری گلیسرید خون

مهم ترین نکته در کاهش سطح تری گلیسرید خون کاهش مصرف خوراکی های فرآوری شده و گنجاندن بیشتر فیبرها و اسیدهای چرب امگا ۳ در برنامه غذایی است که به پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی کمک می کند.

مهم ترین نکته در کاهش سطح تری گلیسرید خون کاهش مصرف خوراکی های فرآوری شده و گنجاندن بیشتر فیبرها و اسیدهای چرب امگا ۳ در برنامه غذایی است که به پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی کمک می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از قدس آنلاین؛ تری گلیسرید چربی موجود خون است که مانند کلسترول برای عملکرد مطلوب بدن لازم هستند. باید بدانید که کلسترول در تشکیل سلول های قوی نقش دارد و تری گلیسرید در تامین انرژی مؤثر است.

زمانی که سطح این دو چربی خیلی افزایش یابد گفته می شود که فرد دچار تری گلیسرید بالا شده است. ابتلا به این بیماری و عدم کنترل صحیح آن خطر پیشرفت بیماری های قلبی عروقی، اختلالات کبدی، لوزالمعده و طحال را افزایش می دهد.

به علاوه، فرد دچار علائمی می شود که کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد که از جمله عبارتند از:

افزایش سح چربی های شکمی
خستگی مداوم
ریزش موها
اختلالات خواب و بی خوابی
سردرد
احتباس آب در بدن

اما خوشبختانه رعایت برخی اصول ساده می تواند به کنترل طبیعی این بیماری کمک کند. پس این توصیه ها را حتما به کار برید!

افزایش مصرف فیبرها

خوردن مواد غذایی حاوی فیبر در هضم بهتر مؤثر است و جذب چربی ها و قندها را کاهش می دهد. در این صورت همچنین سطح تری گلیسرید و کلسترول نیز کاهش می یابد. از جمله خوراکی های سرشار از فیبر می توان به اسفناج؛ کلم دکمه ای، پرتقال، نارنگی، سیب، چغندر، گلابی، جو دوسر، غلات سبوس دار و حبوبات اشاره کرد.

افزایش مصرف اسیدهای چرب امگا 3

بیشتر غذاهای معمول که امروزه می خوریم سرشار از چربی های اشباع است که می توانند سطح کلسترول و تری گلیسرید را افزایش دهند. کره، خامه تازه، گوشت های چرب، لبنیات پرچرب و روغن نخل جز چربی هایی هستند که باید مصرف آنها محدود گردد.

با این حال از آنجا که بدن برای انجام اعمال بدن به برخی چربی ها نیاز دارد، توصیه می شود خوراکی های سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع تک مولکولی مانند امگا 3 در برنامه غذایی گنجانده شوند که برای پیشگیری از ناراحتی های قلبی عروقی عالی هستند. روغن زیتون خالص، ماهی های دریایی مانند ساردین، تن، آزاد و...، گردو و روغن کتان منابع غنی این چربی ها هستند.

پرهیز از خوراکی های فرآوری شده

غذاهای آماده و فرآوری شده به خاطر وجود مواد افزودنی حاوی مقدار زیادی چربی های اشباع، قند و کلسترول هستند. افزایش چربی، سدیم و مواد شیمیایی مانند مواد نگهدارنده موجب بالا رفتن سطح چربی های خون می شود. از همین رو توصیه می شود مصرف انواع خمیرها، نان سفید، تنقلات شور، غذاهای سرخ شده، کیک های صنعتی، شکر و آرد تصفیه شده، سوسیس و کالباس کاهش یابد.

دمنوش دارچین

ترکیبات آنتی اکسیدانی دارچین به کنترل مشکلات مربوط با سطح بالای قند خون کمک می کند.

برای تهیه این دمنوش عالی 1 فنجان آب را به جوش آورید و دو تکه چوب دارچین به آن اضافه کنید. بگذارید روی حرارت ملایم به مدت 5 دقیقه بماند. پس از صاف کردن در حال ناشتا بنوشید. توجه کنید که مصرف باید در حد متعادل باشد.

دمنوش جعفری

این دمنوش به خاطر مقدار بالای نیاسین علاوه بر کاهش قند خون یک خوراکی مدر محسوب می شود که به دفع مایعات جمع شده در بدن کمک می کند.

یک لیتر را پس از اینکه جوش آمد از روی حرارت بردارید و یک دسته جعفری تازه به آن اضافه نمایید. بگذارید 10 دقیقه بماند و سپس صاف کرده و بنوشید.

آب بادمجان و خیار

بادمجان و خیار حاوی ریزمغذی ها و آنتی اکسیدان های مهمی هستند که سلامت بدن را به خصوص از نظر سیستم قلبی عروقی تضمین می کنند.

یک عدد بادمجان کوچک و یک عدد خیار را همراه با یک لیوان آب در مخلوط کن بریزید تا کاملا له شود. این آبمیوه را قبل از صبحانه به مدت 15 روز بنوشید.

منبع: www.Ameliore ta sante.fr