



چطور میزان کلسترول خوب را بالا ببریم؟

کلسترول «خوب» (لیپوپروتئین با تراکم بالا یا اچ‌دی‌ال) با حمل و پاک کردن سرخرگ‌ها از قلب محافظت می‌کند. بنابراین میزان‌های اچ‌دی‌ال پایین خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

همشهری آنلاین: کلسترول «خوب» (لیپوپروتئین با تراکم بالا یا اچ‌دی‌ال) با حمل و پاک کردن سرخرگ‌ها از قلب محافظت می‌کند. بنابراین میزان‌های اچ‌دی‌ال پایین خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

میزان‌های کلسترول اچ‌دی‌ال (HDL) زیر 40 میلی‌گرم در دسی لیتر (mg/dl) پایین شمرده می‌شود. با اینکه چند دارو وجود دارند که میزان اچ‌دی‌ال را بالا می‌برند، شواهد چندانی وجود ندارد که مصرف این داروها بتواند خطر حمله قلبی را کاهش دهد.

خبر خوب این است که شماری از تغییرات سبک زندگی وجود دارند که آشکارا برای قلب و سلامتی کلی شما خوب هستند، می‌توانند میزان اچ‌دی‌ال شما را بالا ببرند.

ورزش: برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ورزش منظم هوازی می‌تواند میزان اچ‌دی‌ال را تا حدود 11 درصد بالا ببرد. هدف‌تان انجام 30 دقیقه ورزش چهار بار در هفته باشد.

وزنتان را کم کنید: اگر اضافه‌وزن دارید، کم کردن چند کیلو از وزنتان می‌تواند به شما کمک کند؛ به ازای هر 2.7 کیلوگرم وزنی که کم می‌کنید، میزان اچ‌دی‌ال شما ممکن است تا 1 میلی‌گرم در دسی لیتر افزایش یابد.

چربی‌های سالم‌تری انتخاب کنید: یک بررسی نشان داده است که خوردن چربی‌های تک‌اشباع‌نشده بیشتر (برای مثال آووکادو، مغزهای خوراکی مانند پسته و بادام و روغن‌زیتون و روغن کانولا) میزان اچ‌دی‌ال را تا 12.5 درصد افزایش می‌دهد. ماهی‌های غنی از روغن امگا-3 می‌تواند میزان اچ‌دی‌ال خون را بالا ببرد. همچنین خوردن دو تا سه وعده در هفته ماهی‌های چرب و با میزان کم جیوه مانند ماهی آزاد (سالمون) وحشی یا کنسرو شده، ساردین، تیلاپیلا یا ماهی پالاک سودمند است.

سیگار نکشید: اگر سیگار می‌کشید، از دکتרתان برای ترک کردن سیگار کمک بخواهید. ترک کردن سیگار کار ساده‌ای نیست، اما با امتحان کردن بیش از یک راهبرد در هر زمان احتمال موفقیت‌تان بالا می‌رود.

مراقب داروهایتان باشید: اگر از داروهای مسدودکننده بتا یا بتا بلاکر (مانند پروپرانولول) یا بنزودیازپین‌ها (مانند دیازپام) استفاده می‌کنید، با دکتרתان مشورت کنید، زیرا این داروها می‌توانند میزان‌های اچ‌دی‌ال را کاهش دهند.

منبع: Consumer Reports