

### ۳ ادویه ضد کلسترول

داشتن سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی مناسب و یک رژیم غذایی خوب به شما کمک خواهد کرد که سطح کلسترول خونتان را کاهش دهید. علاوه بر اینها اضافه کردن برخی ادویهجات به برنامه‌ی غذایی‌تان می‌تواند کلسترول خونتان را پایین بیاورد.



همشهری آنلاین: داشتن سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی مناسب و یک رژیم غذایی خوب به شما کمک خواهد کرد که سطح کلسترول خونتان را کاهش دهید. علاوه بر اینها اضافه کردن برخی ادویهجات به برنامه‌ی غذایی‌تان می‌تواند کلسترول خونتان را پایین بیاورد.

### ۳ ادویه ضد کلسترول

همان طور که می‌دانید کلسترول بالا، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتته را در پی خواهد داشت. بر طبق یافته‌های emedtv، چهار میلیون نفر در آمریکا و بر طبق گفته‌های معاون وزیر بهداشت، ۱۵ میلیون نفر در ایران کلسترول بالایی دارند. داشتن سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی مناسب و یک رژیم غذایی خوب به شما کمک خواهد کرد که سطح کلسترول خونتان را کاهش دهید. علاوه بر اینها اضافه کردن برخی ادویهجات به برنامه‌ی غذایی‌تان می‌تواند کلسترول خونتان را پایین بیاورد. البته با همه‌ی اینها، اگر شما کلسترول خونتان بالاست باید با پزشکتان برای درمان آن صحبت کنید.

#### سیر

سیر، این سبزی بدبو، به همان اندازه که توانایی آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد، خواص آنتی‌بیوتیکی و ضد ویروسی و ضد قارچی فوق‌العاده‌ای نیز دارد. علاوه بر اینها سیر به خاطر کاهش کلسترول بد خون که LDL نامیده می‌شود نیز طرفداران زیادی برای خودش پیدا کرده است. بر طبق تحقیقی که در سایت Drugs چاپ شده است، سیر به کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید که موجب ایجاد پلاک در رگ‌های خونی می‌شوند، کمک می‌کند و بدین ترتیب ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. سیر همچنین فشار خون را نیز کاهش می‌دهد. اضافه کردن سیر به سوپ‌ها، سس‌ها، سالادها، و دیگر غذاها یک راه ساده برای بهره‌گیری از اثرات مفید این ادویه است.

#### زنجبیل

بر طبق یافته‌های مرکز پزشکی دانشگاه مرلیند، مطالعات اولیه‌ی انجام شده بر روی زنجبیل نتایج امیدوارکننده‌ای داشته‌اند که نشان می‌دهد زنجبیل موجب کاهش کلسترول و در نتیجه کاهش تشکیل پلاک در رگ‌های خونی می‌شود. این اثرات موجب کاهش آترواسکلروزیس، همان عامل ایجاد بیماری‌های قلبی و سکتته می‌شود؛ اما برای اثبات این اثرات به مطالعات بیشتری نیاز است.

زنجبیل نه تنها طعم خوبی به غذاهای گوشتی و نان‌ها می‌دهد، بلکه طعم تند و خاصی نیز به چای و دیگر نوشیدنی‌ها می‌دهد که بسیار دلپذیر است؛ مخصوصا در روزهای سرد زمستان.

#### زردچوبه

بر طبق یافته‌های مرکز پزشکی دانشگاه مرلیند، مطالعات اولیه بر روی حیوانات به اثرات مفید زردچوبه در پیشگیری از تشکیل پلاک در رگ‌های خونی، که آترواسکلروزیس نیز خوانده می‌شود، اشاره می‌کند. پایین آوردن کلسترول و جلوگیری از تشکیل پلاک یا همان گرفتگی عروق، خطر ابتلای شما به بیماری‌های قلب را کاهش می‌دهد. این مطالعات حیوانی همچنین نشان می‌دهند که زردچوبه از تجمع پلاک‌ها جلوگیری می‌کند؛ اما این اثرات زردچوبه و مقدار مورد نیاز برای داشتن چنین اثری در انسان‌ها هنوز مشخص نشده است.

زردچوبه دارای کورکومین است. کورکومین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با رادیکال‌های آزاد و اثرات تخریب‌کننده و ویرانگر آن‌ها بر روی بافت‌های سلولی و پیری زودرس می‌جنگد.

زردچوبه در کره و پنیرهای رنگی، ادویه کاری هندی و همچنین در سس خردل نیز استفاده می‌شود.