

أفضل 4 تغييرات في أسلوب حياتك لتحسين الكوليسترول لديك!

يمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة على خفض نسبة الكوليسترول ، وإبعادك عن تناول أدوية خفض الكوليسترول أو تحسين تأثير الأدوية . إليك أربعة تغييرات في نمط حياتك لمساعدتك على البدء .

ارتفاع الكوليسترول يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية . يمكنك تحسين الكوليسترول بالأدوية ، ولكن إذا كنت تفضل إجراء تغييرات في نمط الحياة لتحسين الكوليسترول ، فجرب هذه التغييرات الصحية الأربعة . إذا كنت تأخذ بالفعل الأدوية ، يمكن لهذه التغييرات تحسين تأثير خفض الكوليسترول .

1. تناول الأطعمة الصحية للقلب

حتى لو كنت تتناول الطعام غير الصحي لفترة من الزمن ، فإن إجراء بعض التغييرات في نظامك الغذائي يمكن أن يخفض الكوليسترول ويحسن صحة قلبك .

اختر الدهون الأكثر صحة: اختر قطع صغيرة من اللحم ، ومنتجات الألبان قليلة الدسم ، والدهون الأحادية غير المشبعة ، الموجودة في زيت الزيتون والكانولا ، للحصول على خيارات صحية .

القضاء على الدهون غير المشبعة: يمكن العثور على الدهون غير المشبعة في الأطعمة المقلية والعديد من المنتجات التجارية ، مثل الكعك والبسكويت والكعك .

تناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية: بعض أنواع الأسماك ، مثل سمك السلمون والماكريل والرنجة غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية . ومن المصادر الجيدة الأخرى لأحماض أوميغا 3 الدهنية الجوز واللوز وبذور الكتان .



زيادة الألياف القابلة للذوبان: يمكنك إضافة الألياف القابلة للذوبان إلى نظامك الغذائي عن طريق تناول الشوفان ونخالة الشوفان والفواكه والفاصوليا والعدس والخضروات .

إضافة بروتين مصل اللبن: قد يكون بروتين مصل اللبن مسؤولاً عن

العديد من الفوائد الصحية المرتبطة بالألبان. يمكنك العثور على مساحيق بروتين مصل اللبن في متاجر الأغذية الصحية وبعض متاجر البقالة. اتبع توجيهات الحزمة لمعرفة كيفية استخدامها.

2. مارس الرياضة في معظم أيام الأسبوع وزد نشاطك البدني

يمكن أن يحسن التمرين الرياضي الكوليسترول. يمكن للنشاط البدني المعتدل أن يساعد على رفع الكوليسترول العالي الكثافة (HDL) والكوليسترول "الجيد". اعمل على ممارسة التمارين لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم.

يمكن أن يساعدك إضافة نشاط بدني ، حتى في فترات 10 دقائق عدة مرات في اليوم ، على البدء في إنقاص الوزن. فقط تأكد من أنه يمكنك متابعة التغييرات التي تقرر اتخاذها. يعتبر التمرين:

المشي اليومي السريع خلال ساعة الغداء



ركوب الدراجة

السباحة

لعب رياضتك مفضلة

للحفاظ على الدوافع ، ابحث عن زميل تمارس معه الرياضة أو انضم إلى مجموعة تمارين رياضية. وتذكر ، أي نشاط مفيد. حتى أخذ الدرج بدلاً من المصعد يمكن أن يحدث فرقاً.

3. الإقلاع عن التدخين

إذا كنت تدخن ، توقف. قد يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى تحسين مستوى الكوليسترول الحميد. والفوائد لا تنتهي عند هذا الحد. في غضون 20 دقيقة من الإقلاع عن التدخين ، ينخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب. في غضون عام واحد ، يكون خطر الإصابة بأمراض القلب نصف خطر الإصابة بمرض المدخن. في غضون 15 عامًا ، يكون خطر الإصابة بأمراض القلب مشابهاً لشخص لا يدخن أبداً.



4. فقدان الوزن

حتى بضعة كيلوغرامات إضافية تساهم في ارتفاع نسبة الكوليسترول.

يمكن لخسارة أقل من 5 إلى 10 في المائة من وزنك أن يحسّن مستويات الكوليسترول. ابدأ بتقييم عاداتك الغذائية والروتين اليومي.

التغيرات الصغيرة تتراكم. إذا كنت تأكل عندما تشعر بالملل أو الإحباط ، فقم بالمشي بدلاً من ذلك. إذا التقطت طعامًا سريعًا لتناول طعام الغداء يوميًا ، فضع شيئًا أكثر صحة من المنزل. للوجبات الخفيفة ، تناول الجزر أو الفشار بدلا من رقائق البطاطس.

