

أطعمة تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم

يعاني الكثير من الأشخاص من ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، وهذا مرتبط بشكل أساسي بنوع الطعام الذي يتناوله الشخص.

ومع الوقت، يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول إلى أمراض في القلب، ولتفادي هذه المشكلة لائحة الأطعمة التي تخفّض مستوى الكوليسترول أو تحميك منه:

الموز: يحتوي الموز على كمية مهمة من الألياف القابلة للذوبان التي تساعد في خفض نسبة الكوليسترول عن طريق التدخل بعملية إمتصاص الكوليسترول من الأطعمة.

سمك السلمون: يحتوي سمك السلمون على أحماض الأوميغا 3 الدهنية ما يساعد في إبطاء عملية تكوّن الترسبات في الشرايين، كما تساهم هذه الأحماض برفع معدّلات الكوليسترول الجيد "HDL" وخفض معدّلات التريغليسيريد.

زيت الزيتون: يحتوي زيت الزيتون على مضادات الأكسدة والدهون الأحادية غير المشبعة التي تمّ إثبات فاعليتها في خفض الكوليسترول السيئ "LDL".

الثوم: يمكن للثوم أن يمنع تأكسد الكوليسترول السيئ ما يسمح بالحد من الآثار السلبية لهذا الأخير على جدران الأوعية الدموية.

السبانخ: أظهرت الدراسات أن مادة الـ "Lutein" والفيتامين "E" الموجودان في عدد من أنواع الخضار ومنها السبانخ، يحميان من تكوّن الترسبات في الشرايين.

الشوكولا داكن اللون: قد تساهم مضادات الأكسدة كـ "flavanols" الموجودة في الشوكولا الداكن بخفض معدّلات الكوليسترول السيئ إضافة إلى ضغط الدم المرتفع. كما تساعد مضادات الأكسدة هذه بزيادة دفق الدم إلى الدماغ والقلب.

الأفوكادو: تساهم الدهون الصحية في الأفوكادو في تعزيز مستويات الكوليسترول الجيد في الدم ما يحمي الشرايين من أضرار الكوليسترول السيئ. كما أن هذه الفاكهة تحتوي على الـ "beta-

"sitosterol" التي تساعد في خفض كمية الكوليسترول التي يتم إمتصاصها من الأطعمة.