

4 أظعمة ضرورية لتخفيض الكولسترول

يعاني الكثير من الأشخاص من مشاكل صحية والتي من الممكن أن تتفاقم في حال لم يتم العناية بها والتخفيف من حدتها. يعد إرتفاع نسبة الكولسترول السيء في الدم مشكلة صحية وشائعة بين عدد كبير من الناس ويسبب بأمراض في القلب والأوعية الدموية. ولتخفيف من هذا المعدل الضار في الجسم يجب إتباع نظام حياة صحي ونظام غذائي سليم والإقلاع عن التدخين وشرب الكحول وينصح بممارسة الرياضة بانتظام والمشي بصورة يومية.

ويوجد أنواع معيَّنة من الأظعمة التي تساهم على تخفيض نسبة الكولسترول السيء في الجسم بمعدل يصل الى حوالي 5% تقريبًا وبالتالي تساعد على التخفيف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بمعدل يصل الى 10%.

تعرفوا على أهم الأظعمة التي تخفض معدل الكولسترول السيء:

الألياف: تمتزج الألياف الغذائية مع الكولسترول في الجسم وتقوم بإخراج النوع السيء من الجهاز الهضمي وذلك قبل أن يصل إلى الدم. لذلك يجب إستهلاك الأظعمة الغنية بالألياف بصورة يومية ومن بينها العنب والبرتقال والفراولة والشوفان والبقوليات والحبوب الكاملة.

المكسرات: تحتوي المكسرات النيئة على الكولسترول الجيد، الذي يعمل على المساعدة على طرد الكولسترول السيء من الجسم. ينصح الحرص على تناول كمية لا تزيد عن 30 غرام من المكسرات النيئة في اليوم للمساعدة على تخفيض الكولسترول.

الأسماك: تقدم كافة أنواع الأسماك الدهنية نسبة عالية من الكولسترول الجيد للجسم والذي يساعد على تخفيف معدل الكولسترول الضار. وتعد السلمون والسردين والتونة من أهم أنواع الأسماك الدهنية.

الثوم: يحتوي الثوم على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والتي تمنع تأكسد الكولسترول السيء في الجسم. حيث يعتبر الكولسترول المؤكسد السبب الوحيد وراء تلف عضلة القلب والشرايين.