

# 5 أطفمة غير متوقعة تسبب إرتفاع الكوليسترول

بات معلوما أن صحتنا مرتبطة بشكل وثيق بنظامنا الغذائي ونوعية الطعام الذي نتناوله، فهناك الكثير من الأطفمة التي تسبب مشاكل في الصحة كالسكري، الكوليسترول، إرتفاع الضغط...

يعتبر الكوليسترول من الأمراض الشائعة في مجتمعنا، وهناك مجموعة من الأطفمة غير المتوقعة التي تؤدي الى إرتفاع نسبة الكوليسترول في الجسم، وهي:

السكر:

يرتبط السكر الذي نضيفه الى طعامنا بشكل كبير في الكوليسترول النافع، فيؤدي الى إنخفاضه ويرفع من نسبة الكوليسترول غير النافع، لذلك ينصح الأطباء بالإبتعاد عن استهلاك السكر بكميات كبيرة وبالتالي يمكن للسيدات تناول 6 ملاعق صغيرة في اليوم مقارنة مع 9 ملاعق صغيرة للرجال.

البطاطا بوريه:

على الرغم من أن البطاطا مفيدة جدا للصحة، ولكن تحضيرها على هذا النحو من خلال إضافة الزبدة، الكريما والحليب الكامل الدسم يحول البطاطا من وجبة صحية الى وجبة غنية بالدهون المشبعة. لذلك عند تحضير طبق البطاطا بوريه ينصح بإستعمال حليب خالي الدسم.

البيتزا:

من منا لا يتلذذ بطعم البيتزا ومذاقها الرائع، ولكنها غنية بالدهون خاصة إذا كانت مكونة من الثمار البحرية. لذلك ينصح بتناول شريحتين كحد أقصى من البيتزا شرط أن تكون ذات حشوة خضار.

الالبان ومشتقاته:

على الرغم من أن منتجات الالبان غنية بالمعادن والكالسيوم، إلا أن تناولها بشكل كبير وكاملة الدسم يؤدي الى دخول نسبة كبيرة من الدهون الى جسمك ما يؤدي الى إرتفاع نسبة الكوليسترول. ذلك ننصحك بتناول المنتجات القليلة الدسم فهي أيضا غنية بكل المكونات

الغذائية التي يحتاجها جسمك.

الفشار:

يعد الفشار وجبة خفيفة شرط أن يتم تحضيره في المنزل، لأن الفشار الذي يباع في صالات السينما يصنع بالزبدة التي تسبب إرتفاعا في مستوى الكوليسترول.

هذه الأطعمة هي عينة من مجموعة كبيرة من الأطعمة التي تسبب إرتفاع الكوليسترول في الدم، ليبقى الحذر وتناول الطعام بكمية معتدلة وشكل صحي الحل الأنسب للتمتع بصحة بعيدا عن الأمراض.