

5 أكلة غير متوقعة تسبب إرتفاع الكوليسترول

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

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

السكر:

يرتبط السكر الذي نضيفه إلى طعامنا بشكل كبير في الكوليسترول النافع، فيؤدي إلى 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 إلى 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 البلبان غنية بالمعادن والكالسيوم، إلا أن تناولها بشكل كبير وكاملة الدسم يؤدي إلى دخول نسبة كبيرة من الدهون إلى جسمك ما يؤدي إلى إرتفاع نسبة الكوليسترول. ذلك ننصحك بتناول المنتجات قليلة 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 ارتفاعاً في مستوى الكوليسترول.

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