

أفضل 4 تغييرات في أسلوب حياتك لتحسين الكوليسترول

الكوليسترول مادة دهنية تشبه جسمك. يستخدمه جسمك لحماية الأعصاب ، وصنع أنسجة الخلايا ، وإنتاج هرمونات معينة. يجعل كبدك كل الكوليسترول الذي يحتاجه جسمك. ولكنك أيضًا تحصل على الكوليسترول مباشرة من الطعام الذي تتناوله. وتشمل المصادر الشائعة البيض واللحوم ومنتجات الألبان. هذا يمكن أن يضيف الكثير من الكوليسترول إلى جسمك. يمكن أن يكون لها آثار سلبية على صحتك. لحسن الحظ ، هناك عدد من التغييرات في نمط الحياة التي يمكنك القيام بها لتحسين الكوليسترول.

إذا كنت تأخذ بالفعل الأدوية ، يمكن لهذه التغييرات تحسين تأثير خفض الكوليسترول.

1. تناول الأطعمة التي تحافظ على صحة القلب

تناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة. الفواكه والخضروات منخفضة بشكل طبيعي في الدهون. يضيفون نكهة وتنوع لنظامك الغذائي. هم أيضًا أفضل مصدر للألياف والفيتامينات والمعادن لجسمك. قم بتناول 5 فواجن من الفواكه والخضروات كل يوم. يجب ألا يشمل ذلك البطاطس أو الذرة أو الأرز. تعدّ هذه ككربوهيدرات.



اختيار الدهون "الجيدة" على الدهون "السيئة". الدهون جزء من نظام غذائي صحي ، ولكن هناك دهون "سيئة" ودهون "جيدة". وتشمل الدهون "السيئة" الدهون المشبعة وغير المشبعة. توجد في الأطعمة مثل:

- زبدة
- جوز الهند وزيت النخيل
- الدهون النباتية المشبعة أو المهدرجة جزئيًا مثل السمن النباتي
- الدهون الحيوانية في اللحوم
- الدهون في منتجات الحليب كامل الدسم.
- الحد من كمية الدهون المشبعة في نظامك الغذائي. تجنب الدهون غير المشبعة تمامًا.

الدهون غير المشبعة هي الدهون "الجيدة". معظم الدهون في الأسماك والخضروات والحبوب وجوز الشجر غير مشبعة. حاول تناول الدهون غير المشبعة بدلاً من الدهون المشبعة. على سبيل المثال ، استخدم زيت الزيتون أو زيت الكانولا عند الطهي بدلاً من الزبدة.

استخدم طرق طهي أكثر صحة. اذ يُعد التحميص أكثر الطرق صحة لإعداد اللحوم والدواجن والأطعمة الأخرى من الطرق الأخرى.

ابحث عن مصادر أخرى من اللحوم هي مصادر جيدة للبروتين. لكنها تحتوي على الكثير من الدهون والكوليسترول المشبع.

2. ممارسة الرياضة معظم أيام الأسبوع وزيادة النشاط البدني

يمكن ممارسة رفع مستويات الكوليسترول HDL. يمكن أن يقلل أيضا من مستويات الكوليسترول LDL والدهون الثلاثية (نوع من الدهون في دمك). حاول التمرن لمدة 30 دقيقة ، من 4 إلى 6 مرات في الأسبوع. تأكد من التحدث إلى طبيبك قبل البدء في خطة للتمارين الرياضية.

3. الإقلاع عن التدخين

إذا كنت تدخن ، توقف عن التدخين. التدخين يخفض الكوليسترول الحميد. حتى التعرض للتدخين غير المباشر يمكن أن يؤثر على مستوى HDL الخاص بك. تحدث إلى طبيبك حول وضع خطة لمساعدتك على التوقف عن التدخين.

4. فقدان الوزن

حتى بضعة جنيه إضافية يساهم في ارتفاع نسبة الكوليسترول. إذا كنت تشرب المشروبات السكرية ، فانتقل إلى الماء. تناول وجبة خفيفة من الفشار أو البسكويت المطهوه على الهواء - ولكن تتبع السعرات الحرارية. إذا كنت تشتهي بشيء حلواً ، جرب شربات أو حلوى مع قليل أو بدون دهون ، مثل حبوب الفاصولياء.

إذا لم تكن تغييرات نمط الحياة كافية ...

في بعض الأحيان ، لا تكون تغييرات نمط الحياة الصحي كافية لخفض مستويات الكوليسترول. إذا أوصى طبيبك بتناول دواء للمساعدة في خفض نسبة الكوليسترول لديك ، فعليك تناوله كما هو موصوف مع الاستمرار في تغيير نمط حياتك. يمكن أن تساعدك تغييرات نمط الحياة على الحفاظ على جرعة الدواء منخفضة.

