

توصیه متخصصان تغذیه؛ مواد خوراکی مقابله کننده با کلسترول را بشناسید



برخی مواد خوراکی می توانند سطح کلسترول را پایین نگه دارند، از اینرو افزودن آنها به رژیم غذایی می تواند در کاهش کلسترول مثرتر باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، گردو حاوی چربی اشباع نشده سالم است که به کاهش کلسترول بد LDL کمک می کند. بادام، فندق و پسته هم چنین خواصی دارند.

لوبیا و جو هم فیبر محلول دارند که به کاهش کلسترول کمک می کند. کارشناسان استفاده از این دو را به جای گوشت در وعده ناهار و شام توصیه می کنند.

آووکادو هم سرشار از اسیدهای چرب مونو اشباع نشده است و می تواند به کاهش LDL کمک کند.

بسیاری از مواد خوراکی گیاهی به طور طبیعی حاوی استرول ها و استانول ها هستند، موادی که با کلسترول مقابله می کنند.

مصرف ۲ تا ۳ گرم استرول و استانول در روز می تواند ۱۰ تا ۱۵ درصد به کاهش LDL کمک کرده و ریسک بیماری قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد.

مواد خوراکی سرشار از چربی های اشباع، نظیر گوشت قرمز و کره، هم بسیار موجب افزایش کلسترول می شوند.