

مواد غذایی کاهش دهنده میزان کلسترول را بشناسیم



همواره امکان کاهش کلسترول از طریق رژیم غذایی به تنهایی وجود ندارد، چراکه گاهی اوقات بیماری ژنتیکی است و باید دارو مصرف شود.

به گزارش خبرنگار مهر، با این حال برخی مواد خوراکی میتوانند موجب بهبود کلسترول شوند، یعنی هم کلسترول بد LDL را کاهش دهند و هم کلسترول خوب HDL را افزایش دهند.

ابتدا مواد غذایی حاوی فیبر محلول را انتخاب کنید. این نوع فیبر همچون یک آهنربا، کلسترول را از بدن خارج میکند. منابع خوب این فیبر شامل جو دوسر، لوبیا، بادمجان و بامیه است.

سیب، انگور، توت فرنگی و مرکبات هم از گزینه‌های خوبی هستند چرا که حاوی پکتین، نوعی فیبر محلول، است.

مصرف چربی‌های پلی اشباع نشده هم توصیه میشود. این چربی‌ها شامل روغن‌های گیاهی همچون کانولا و آفتابگردان و همچنین ماهی‌های چرب نظیر سالمون، ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و اکثر انواع

دانه‌ها و مغزها تا آجیلی هستند.

غذاهای گیاهی هم که حاوی موادی موسوم به استرول‌ها و استانول‌های گیاهی هستند نیز می‌توانند بدن را در مقابل جذب کلسترول محافظت کنند. منابع خوب این مواد شامل کلم بروکسل یا فندق، سیوس گندم، بادام زمینی و بادام، و روغن‌های زیتون، کنجد و کلزا است.

در مورد محدودیت مصرف برخی مواد خوراکی با پزشک تان مشورت کنید. مواد غذایی با کلسترول بالا نظیر صدف و تخم مرغ، آنقدر که تصور می‌شود خطرناک نیستند.

یک نوع چربی که باید کاملاً از مصرف آن اجتناب شود چربی ترانس است. سازمان غذا و دارو آمریکا در سال ۲۰۱۸، افزودن این چربی را به مواد غذایی ممنوع کرده است.