

کنترل کلسترول خون با چند روش ساده

6 اردیبهشت 1401

بدن به کلسترول برای ساخت سلول‌های سالم نیاز دارد. اما زمانی که سطح **کلسترول بد (LDL)** به شدت در بدن افزایش پیدا کند، خطر تشکیل رسوبات چربی در رگ‌های خونی وجود دارد که جریان خون را مختل می‌کند و حتی می‌تواند منجر به تشکیل لخته شود که ممکن است باعث حمله قلبی یا سکته شود.

کلسترول بالا اغلب به موقع تشخیص داده نمی‌شود، زیرا علائم هشدار دهنده‌ای ندارد که بدن از خود نشان دهد. اما اگر غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع شده مصرف می‌کنید و **سبک زندگی** غیرفعال دارید، بیشتر در معرض ابتلا به کلسترول بالا هستید. کنترل سطح کلسترول به هیچ وجه کار دشواری نیست و فقط باید برخی از عادات مضر را کنار گذاشت.

روزنامه “هندوستان تایمز” در مطلبی به برخی راهکارهای موثر برای کنترل سطح کلسترول خون اشاره کرده است:

از خوراکی‌های حاوی فیبر و ویتامین مصرف کنید

مصرف غذاهای حاوی چربی بالا مانند گوشت و لبنیات می‌تواند سطح کلسترول را افزایش دهد، زیرا در رسوب چربی در کبد نقش دارد. لازم است فرد غذاهای غنی از ویتامین و فیبر مانند دانه‌ها، آجیل، سبزیجات برگ‌دار و غلات کامل را در رژیم غذایی خود بگنجانند تا سطح کلسترول را تنظیم کند.

از مصرف غذاهای آماده خودداری کنید

مواد غذایی آماده برای طبخ، کنسرو شده یا منجمد دارای مقادیر زیادی از مواد نگهدارنده است تا برای مدت زمان بیشتری قابل مصرف باشند که می‌تواند سطح کلسترول را افزایش دهد.

به طور مرتب ورزش کنید

ورزش نکردن می‌تواند منجر به انباشت چربی مازاد شود که به رسوب چربی در کبد و افزایش سطح کلسترول کمک می‌کند. ورزش منظم می‌تواند وزن و کلسترول را کنترل کند.

از سبک زندگی ناسالم دوری کنید

استعمال سیگار و سطح بالای **استرس** نقش مهمی در افزایش کلسترول دارد. این مسائل فشار روی **قلب** را افزایش داده و باعث ایجاد اضطراب می‌شود. کاهش مصرف مواد غذایی ناسالم، اجتناب از استعمال دخانیات می‌تواند سطح کلسترول را تا حد زیادی تنظیم کند.