

تاثیر میوه ها و سبزیجات بر کاهش چربی خون

5 شهریور 1401

یکی از راه های کاهش چربی خون مصرف فیبر زیاد است. همانطور که اشاره کردیم میوه ها و سبزیجات منابع عالی فیبر هستند لذا برای کاهش چربی های مضر خون توصیه می کنیم از میوه ها و سبزیجات بیشتری استفاده کنید. این کار باعث می شود مصرف غذاهای چرب و مضر نیز کاهش یابد. علاوه بر فیبر، میوه ها و سبزیجات حاوی تعداد زیادی آنتی اکسیدان هستند که مانع از اکسید شدن کلسترول LDL و تشکیل پلاک در شریان های شما می شوند.

در ادامه این مقاله قصد داریم به 9 میوه معجزه گر برای کاهش چربی خون اشاره کنیم.

1- آووکادو

آووکادو یک میوه غنی از مواد مغذی است. این میوه سرشار از چربی های اشباع نشده و فیبر است. این دو ماده به کاهش کلسترول LDL خون و افزایش کلسترول HDL کمک می کنند. جایگزین کردن آووکادو به جای چربی های مضر در نهایت به کاهش میزان کلسترول ها و تری گلیسیرید منجر می شود. علاوه بر این مصرف آووکادو قبل از غذا باعث ایجاد احساس سیری در فرد می شود که نیاز به مصرف سایر غذاهای چرب را کاهش می دهد. آووکادو علاوه بر چربی های سالم و خاصیت کاهش کلسترول، حاوی ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت ها، ویتامین K برای سلامتی خون، فولات برای عملکرد بافت های مختلف، ویتامین B-6 برای عملکرد صحیح دستگاه ایمنی، فیبر و غیره می باشد.

2- سیر

سیر علاوه بر اینکه به عنوان یک ماده غذایی معطر در آشپزی استفاده می شود دارای خاصیت های فراوانی نیز می باشد که سبب استفاده دارویی از سیر می شود. این گیاه حاوی ترکیبات قدرتمندی به نام آلیسین است.

مطالعات نشان می دهند که سیر باعث کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا می شود و می تواند به کاهش کلسترول LDL کمک کند. عصاره سیر به دلیل خاصیت ضد التهابی می تواند سطح تری گلیسیرید را کاهش دهد.

مرکز مشاوره

مال فوب

دکتر کبری درویش پیشه
ازدواج - خانواده - تحصیلی

پامچور سازمان نظام روانشناسی

فروین خ شهید بابایی مقابل دانشگاهی قزوین
با تعیین وقت قبلی

۰۲۸ - ۳۳۶۷۲۷۵۰
۰۹۱۰ - ۲۹۰ ۳۷۵۸



3- جو دوسر

جو دوسر سرشار از نوعی فیبر بنام بتا گلوکان است که می تواند به کاهش کلسترول کمک کند. بتا گلوکان در پوسته دانه ها وجود دارد بنابر این برای دریافت آن باید از غلات کامل استفاده کنید. هنگامی که بتا گلوکان می خورید باعث تشکیل نوعی ژل در معده شما می شود، این ژل در روده ها به کلسترول و صفرا (که از کلسترول ساخته می شود) متصل می شود. این کار باعث محدود کردن میزان کلسترول جذب شده از روده به خون شما می شود.

4- لیمو

طبق جدیدترین تحقیقات آب لیمو به کاهش سطح کلسترول و بهبود سلامت قلب و عروق کمک می کند. این فواید تا حد زیادی به دلیل مقادیر بالای فلاونوئیدها و ویتامین C موجود در لیمو است. مصرف آب لیمو همراه با عسل و سیر تاثیر آن را دو چندان می کند. بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی با مصرف روزانه عسل و سیر می توانند میزان کلسترول LDL و فشار خون خود را کاهش دهند. لیمو همچنین حاوی لیمونن، پتاسیم و آنتی اکسیدان است که ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد.

5- کلم بروکلی

افزودن کلم بروکلی به رژیم غذایی میزان کلسترول LDL در خون را حدود 6 درصد کاهش می دهد. فیبر موجود در کلم بروکلی با اتصال به اسیدهای صفراوی در دستگاه گوارش و دفع آن از بدن کلسترول را کاهش می دهد.

6- زنجبیل

زنجبیل بهترین راه حل برای بهبود گردش خون و سلامت قلب است. زنجبیل سرشار از آنزیم های خوب و چربی طبیعی است که سطح کلسترول بد بدن را کاهش می دهد.

7- گوجه فرنگی

گوجه فرنگی به دلیل داشتن آنتی اکسیدان لیکوپن به کاهش میزان کلسترول LDL کمک می کند. علاوه بر این گوجه فرنگی دارای مقدار زیادی پتاسیم، ویتامین A و ویتامین C است که برای بدن ضروری می باشند.



8- انواع توت ها

توت ها علاوه بر اینکه منبع غنی از فیبر هستند و از این طریق باعث کاهش کلسترول LDL می شوند، دارای آنتی اکسیدان هایی هستند که می توانند کلسترول HDL را افزایش داده و از قلب محافظت کنند. توت ها حاوی ترکیبات زیست فعالی هستند که به دلیل اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی در جلوگیری از بیماری های قلبی موثر می باشند. خوردن انواع توت ها می تواند به افزایش کلسترول HDL و کاهش کلسترول LDL کمک کند.

9- گردو

دانه ها و آجیل ها به خصوص گردو و بادام سرشار از فیبر و اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که باعث کنترل کلسترول LDL خون می شوند. اگر یک بیمار مبتلا به هیپرلیپیدمی هستید یا در تلاشید از بالا رفتن چربی خون خود جلوگیری کنید مواد غذایی دیگری مانند برنج قهوه ای، سیب، کرفس، دارچین، لوبیا، گشنیز، چای سبز، شکلات تلخ و کاکائو، سویا، بادام زمینی، سیب زمینی شیرین، اسفناج و زیتون را در رژیم غذایی خود بگنجانید.