

# راه های کاهش چربی خون

30 شهریور 1402

**چربی خون موجب بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و ناراحتی‌های کلیه و گوارشی می‌شوند.**

بهترین راه جلوگیری از دچار شدن به چربی خون، تغییر سبک زندگی ناسالم، به سبک زندگی سالم است که شامل تغذیه سالم، ورزش و پیاده‌روی روزانه، استفاده از نوشیدنی‌های هیدراته و آب، مصرف میوه و سبزیجات تازه، کاهش مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده، کاهش مصرف شیرینی و شیرین‌کننده‌های تصفیه شده و مصنوعی، استفاده از مواد غذایی آب‌پز یا بخارپز به جای سرخ کرده، کاهش وزن سریع و حفظ وزن ایده‌آل می‌شود.

## برای کاهش سریع چربی خون چه بخوریم

باید در نظر داشت که استفاده از برنامه غذایی مناسب برای کاهش چربی خون و مواد غذایی موثر در کاهش سریع چربی خون بسیار با اهمیت است، این مواد عبارت هستند از:

حبوبات

آووکادو

مغزها به‌خصوص بادام و گردو

ماهی‌های چرب مثل سالمون و ماهی تن

غلات کامل به‌خصوص جو و جو دوسر

شکلات تلخ و کاکائو

سیر

چای سبز

سبزیجات پهن برگ

روغن زیتون خالص

لبنیات کم‌چرب

شاید برای شما این سوال پیش آمده باشد که چرا در برنامه غذایی برای کاهش سریع چربی خون از برخی مواد غذایی حاوی چربی همچون انواع ماهی‌های چرب همچون سالمون و ماهی تن نام بردیم. در پاسخ به این سوال باید بگوییم، چربی به‌طور طبیعی در خون وجود دارد و نمی‌توان آن را به‌طور کامل از رژیم لاغری و رژیم غذایی حذف کرد، زیرا بدن از چربی برای عملکردهای بسیار زیادی همچون تولید انرژی، ضربه‌گیری و... استفاده می‌کند. به همین دلیل منظور از کاهش چربی خون، مصرف چربی‌های سالمی است که سبب افزایش میزان HDL یا کلسترول خوب در بدن می‌شود. این کلسترول برخلاف LDL یا کلسترول بد برای بدن بسیار ضروری است و با افزایش آن نه‌تنها بدن می‌تواند از خواص آن بهره‌مند شود، بلکه به دفع LDL از بدن نیز کمک می‌نماید؛ بنابراین در کنار مصرف غذاهای بدون چربی شامل پروتئین‌های و به‌خصوص پروتئین‌ها گیاهی و همچنین فیبر، نیازمند دریافت چربی سالم در یک برنامه غذایی برای چربی خون هستیم. حتی بسیاری از رژیم‌های غذایی وجود دارند که به دلیل مطالعاتی که روی واکنش‌های بدن انجام شده است، در آن‌ها از مصرف چربی سالم به میزان زیاد استفاده می‌شود و به میزان کمتری

از پروتئین استفاده شده و مصرف کربوهیدرات را به حداقل می‌رسانند. بهترین و معروف‌ترین این رژیم‌ها رژیم کتو یا کتوزنیک است.

### بهترین نوشیدنی برای کاهش چربی خون

بهترین نوشیدنی برای کاهش چربی خون آب گوجه‌فرنگی، آب انار، آبغوره و آب معمولی به مقدار زیاد است.

باید در نظر داشت مصرف برخی از انواع نوشیدنی‌های همچون نوشیدن نوشابه‌های گازدار، نوشابه‌های الکلی، نوشابه‌های انرژی‌زا، آبمیوه‌های مصنوعی در بالا بردن چربی خون است و باید در صورت ابتلا به چربی خون، از مصرف آن‌ها خودداری کرد.

### بهترین دمنوش برای کاهش چربی خون

بهترین دمنوش برای کاهش چربی خون را نمی‌توان به صورت یک نوع دمنوش نام برد، بلکه دمنوش‌هایی شامل موارد زیر، می‌توانند در کاهش چربی خون موثر باشند:

زنجبیل و پوست نارنگی

آویشن

شوید (تخم شوید)

برگ کاسنی

زنیان و عناب

خارمریم

دمنوش‌هایی که گفته شد، هرکدام می‌تواند بهترین دمنوش برای کاهش چربی خون باشد که تا حدودی به ذائقه و طبع شما نیز بستگی دارد. طب سنتی نه‌تنها از طبع افراد برای کمک به کاهش چربی خون استفاده می‌کند، بلکه برای هرکدام از این مواد خواصی را ذکر می‌کند که می‌تواند در افزایش متابولیسم و یا به طور مستقیم در شکستن چربی‌ها موثر باشند. برای مثال زنجبیل یک ماده غذایی چربی سوز است که برای کاهش وزن از آن بسیار استفاده می‌کنند و به دلیل طبع گرمی که دارد به افزایش متابولیسم در بدن افراد کمک می‌کند که در نتیجه‌ی آن سبب کاهش چربی خون می‌شود. جالب است بدانید استفاده از پوست مرکبات به خصوص پوست پرتقال که به صورت خلال شده در انواع خورشت‌ها استفاده می‌شود، چنانچه با سطح سفید داخلی آن همراه باشد، نه‌تنها به غذا طعم و عطر بهتری می‌دهد، بلکه به کاهش سریع چربی خون غذا نیز کمک می‌کنند.

### درمان چربی خون

#### ۱. حرکت کردن در طول روز

۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش در روز بخش مهمی از زندگی سالم است. فعالیت بدنی منظم همراه با کمک به کاهش فشار خون، به خلق و خو، قدرت و تعادل شما کمک می‌کند. خطر ابتلا به دیابت و سایر انواع بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. اگر برای مدتی غیر فعال بوده اید، با پزشک خود در مورد یک برنامه ورزشی ایمن صحبت کنید. به آرامی شروع کنید، سپس به تدریج سرعت و دفعات تمرینات خود را افزایش دهید. طرفدار ورزشگاه نیستید؟ ورزش خود را بیرون ببرید. به پیاده روی، دویدن یا شنا بروید و همچنان از مزایای آن بهره‌مند شوید. مهم حرکت کردن است! منبع مورد اعتماد انجمن قلب آمریکا (AHA) همچنین توصیه می‌کند که حداقل دو روز در هفته فعالیت‌های تقویت

عضلات را انجام دهید. می‌توانید وزنه‌برداری، انجام تمرینات فشاری یا انجام هر ورزش دیگری را که به ساخت توده عضلانی بدون چربی کمک می‌کند، امتحان کنید.

## ۲. داشتن برنامه غذایی

پیروی از رژیم غذایی رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون بالا می‌تواند فشار خون شما را تا ۱۱ میلی‌متر جیوه سیستولیک کاهش دهد. رژیم غذایی شامل موارد زیر است:  
خوردن میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل  
خوردن لبنیات کم چرب، گوشت بدون چربی، ماهی و آجیل

حذف غذاهایی که دارای چربی‌های اشباع شده بالایی هستند، مانند غذاهای فرآوری شده، محصولات لبنی پرچرب و گوشت‌های چرب همچنین به کاهش مصرف دسرها و نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و آمیوه کمک می‌کند.

## ۳. استفاده کم و یا کنار گذاشتن نمک

حداقل نگر داشته‌ن سدیم مصرفی می‌تواند برای کاهش فشار خون حیاتی باشد. در برخی افراد، زمانی که بیش از حد سدیم می‌خورید، بدن شما شروع به حفظ مایعات می‌کند. این منجر به افزایش شدید فشار خون می‌شود. مصرف سدیم خود را بین ۱۵۰۰ میلی‌گرم تا ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنید. این مقدار کمی بیشتر از نصف قاشق چایخوری نمک خوراکی است. برای کاهش سدیم در رژیم غذایی خود، نمک را به غذا اضافه نکنید.

یک قاشق چایخوری نمک خوراکی ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم دارد! به جای آن از گیاهان و ادویه جات برای طعم دادن استفاده کنید. غذاهای فرآوری شده نیز معمولاً مملو از سدیم هستند. همیشه برچسب مواد غذایی را بخوانید و در صورت امکان جایگزین‌های کم سدیم را انتخاب کنید.

## ۴. کاهش وزن و یا رژیم لاغری

وزن و فشار خون دست به دست هم می‌دهند. از دست دادن تنها ۱۰ پوند (۴٫۵ کیلوگرم) می‌تواند به کاهش فشار خون شما کمک کند. این فقط عدد در مقیاس شما نیست که مهم است. مراقبت از دور کمر نیز برای کنترل فشار خون بسیار مهم است. چربی اضافی دور کمر شما که به آن چربی احشایی می‌گویند، مشکل ساز است. تمایل دارد اندام‌های مختلف شکم را احاطه کند. این می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی، از جمله فشار خون بالا شود. به طور کلی، مردان باید اندازه دور کمر خود را کمتر از ۴۰ اینچ نگه دارند. زنان باید کمتر از ۳۵ اینچ را هدف بگیرند.

## ۵. پرهیز مصرف دخانیات

هر سیگاری که می‌کشید فشار خون را برای چند دقیقه پس از اتمام موقتاً افزایش می‌دهد. اگر به شدت سیگاری هستید، فشار خون شما می‌تواند برای مدت طولانی بالا بماند. افراد مبتلا به فشار خون بالا که سیگار می‌کشند بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا، حمله قلبی و سکته هستند. حتی دود سیگار می‌تواند شما را در معرض خطر افزایش فشار خون و بیماری قلبی قرار دهد. جدای از فواید متعدد دیگر برای سلامتی، ترک سیگار می‌تواند به بازگشت فشار خون به حالت عادی کمک کند. امروز

به مرکز ترک سیگار ما مراجعه کنید تا اقداماتی را برای ترک سیگار انجام دهید.

## ۶. کاهش استرس

در دنیای پرشتاب امروزی که پر از تقاضاهای فزاینده است، کاهش سرعت و آرام کردن آن ممکن است سخت باشد. مهم است که از مسئولیت‌های روزانه خود دور شوید تا بتوانید استرس خود را کاهش دهید. استرس می‌تواند به طور موقت فشار خون شما را افزایش دهد. مقدار زیاد آن می‌تواند فشار شما را برای مدت طولانی نگه دارد. این به شناسایی محرک استرس شما کمک می‌کند. ممکن است شغل، رابطه یا امور مالی شما باشد. هنگامی که منبع استرس خود را شناختید، می‌توانید سعی کنید راه‌هایی برای رفع مشکل پیدا کنید. شما همچنین می‌توانید اقداماتی را برای کاهش استرس خود به روشی سالم انجام دهید. سعی کنید چند نفس عمیق بکشید، مدیتیشن، ورزش پیلاتس یا یوگا انجام دهید.

پس از استفاده از مواد غذایی، دمنوش‌ها و نوشیدنی‌های ذکر شده در بالا، بهترین روش برای کاهش سریع چربی خون، روش صحیح زندگی است. برای این منظور باید سعی کنید مقدار شادی در زندگی شما افزایش یافته و نگرش مثبت خود را به زندگی بالا ببرید: ورزش و پیاده روی روزانه، کمک به دیگران، نیایش، دعا و مدیتیشن برای آرامش و شادی در کاهش چربی خون بسیار موثر است؛ همچنین دوری از استرس و فشارهای روزمره، داشتن خواب کافی و شبانه، گردش در طبیعت (پارک)، گوش کردن به موسیقی شاد، استفاده از لباس‌های راحت دارای الیاف طبیعی، خنده، خواندن کتاب‌های سرگرم‌کننده، انجام سرگرمی یا فعالیت دلخواه (نقاشی، خطاطی، کشاورزی، مجسمه‌سازی، و...) در کاهش چربی خون بسیار موثر است.