

غذاهایی که کلسترول خون را افزایش می‌دهند

4 فروردین 1401

پیروی کردن از رژیم غذایی ناسالم خطر ابتلاء به انواع بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. یکی از مشکلاتی که پس از مصرف مواد غذایی مضر ایجاد می‌شود، افزایش کلسترول خون است. افزایش سطح کلسترول خون خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. در این نوشتار به معرفی مواد غذایی می‌پردازیم که باعث افزایش سطح کلسترول خون می‌شوند:

گوشت قرمز

از آنجا که گوشت قرمز باعث افزایش سطح کلسترول مضر خون می‌شود، به افرادی که کلسترول بالا دارند توصیه می‌شود که از مصرف این ماده غذایی دوری کنند.

گوشت قرمز دارای چربی اشباع شده بسیار زیادی است، بنابراین بهتر است افراد سینه مرغ یا بوقلمون یا ماهی را جایگزین آن کنند، زیرا این مواد غذایی چربی اشباع شده و کلسترول کمتری دارند.

گوشت فرآوری شده

کارشناسان در مورد خطرات ناشی از مصرف گوشت فرآوری شده، به ویژه توسط افرادی که کلسترول بالا دارند، هشدار داده‌اند.



گوشت‌های فرآوری شده معمولاً از قسمت‌های چرب گوشت تولید می‌شود؛ بنابراین دارای سطوح بالاتری از کلسترول و چربی اشباع شده است که برای سلامت قلب افرادی که کلسترول بالایی دارند، مضر می‌باشد.

کلوچه و شیرینی

بیشتر افراد، حتی کودکان و افراد مسن، کلوچه و شیرینی را جز یکی از خوشمزه‌ترین میان‌وعده‌ها در نظر می‌گیرند، اما کارشناسان اعلام کرده‌اند که این مواد غذایی سرشار از قند است و مصرف آن‌ها باعث افزایش سطح کلسترول خون می‌شود، در نتیجه خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی افزایش پیدا می‌کند.

غذاهای سرخ شده

بسیاری از افراد تمایل زیادی به مصرف غذاهای سرخ شده دارند، اما کارشناسان معتقدند که این مواد غذایی حاوی مقدار زیادی کالری و چربی اشباع شده است و باعث افزایش سطح کلسترول خون می‌شود.



توصیه شده است که در صورت لزوم، برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن سالم استفاده کنید.

چگونه خطر افزایش سطح کلسترول خون را کاهش دهیم؟

رژیم غذایی یکی از جنبه‌های مهم و تأثیرگذار بر سلامتی افراد است، متخصصان توصیه می‌کنند که به منظور پیشگیری از بروز کلسترول بالا، فعالیت بدنی داشته باشید و از مواد غذایی سالم و حاوی آنتی‌اکسیدان استفاده کنید.