چند ماده غذایی مفید که به کاهش چربی خون کمک می‌کند

10 شهریور 1403

امروزه با توجه به تحقیقات علمی و توسعه فناوری، محققان توانسته اند مواد غذایی که بر کاهش چربی خون مؤثر می باشد را شناسایی و معرفی کنند. عناصر مغذی موجود در این مواد غذایی باعث کاهش سطح LDL (کلسترول بد) و افزایش سطح HDL (کلسترول خوب) می‌شود. در ادامه با برخی از این مواد غذایی بیشتر آشنا می شویم.

بلغور جو دوسر

این ماده غذایی دارای نوعی فیبر است که باعث کاهش کلسترول بد می‌شود. این فیبر در غذاهایی مانند لوبیا، کلم بروکسل، سیب و گلابی نیز یافت می‌شود. مصرف ۵ تا ۱۰ گرم از این فیبر یا حتی میزان بیشتری از آن در روز، باعث کاهش سطح کلسترول بد می‌شود. یک وعده غلات صبحانه با بلغور جو دوسر یا سبوس جو دوسر حدود ۳ تا ۴ گرم فیبر دارد. اگر میوه‌هایی مانند موز یا انواع توت‌ها را هم به آن اضافه کنید، فیبر بیشتری دریافت می کنید.

ماهی

ماهی دارای سطح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که تری گلیسیرید (نوعی چربی موجود در خون) را کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب مفید، خطر پرفشاری خون و خطر ابتلا به لخته شدن خون را کاهش می دهد. این اسیدها بر سطح کلسترول بد تأثیر نمی‌گذارد، اما ممکن است به کاهش تری گلیسیرید و افزایش کلسترول خوب کمک کند.

کارشناسان تغذیه به دلیل فواید فراوان امگا ۳، مصرف دست کم ۲ وعده ماهی در هفته را توصیه می‌کنند. بالاترین سطح اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی‌های خال خالی، شاه ماهی، ماهی تن، ماهی سالمون و ماهی قزل آلا یافت می‌شود. غذاهایی مانند گردو، بذر کتان و روغن کانولا نیز جزو غذاهای مؤثر بر کاهش کلسترول بد هستند و مقادیر کمی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز دارند. مکمل های امگا ۳ و روغن ماهی نیز در صورت موافقت پزشک معالج گزینه ای دیگر برای کمک به کاهش چربی خون است.

مغزها

مغزها می توانند کلسترول خون را بهبود بخشد. به عنوان مثال گردو حاوی چربی‌های امگا ۳ است و به محافظت از قلب و کاهش خطر حمله های قلبی کمک می‌کند. در میان مغزها، «بادام» نیز یکی از بهترین گزینه ها است؛ بادام حاوی پروتئین، فلاونوئید، ویتامینE منگنز، مس و منیزیم است؛ به همین

دلیل در ساخت عضلات و بازسازی بافت‌های بدن، سلامت قلب و عروق، افزایش HDL و کاهش LDL مؤثر می باشد.

آووکادو

این ماده غذایی نیز منبع خوبی از مواد مغذی و اسیدهای چرب غیراشباع است. تحقیقات نشان می‌دهد فیبر موجود در آووکادو می‌تواند سطح کلسترول بد را بهبود ببخشد. در هفته مصرف دو وعده آووکادو برای سلامت قلب مفید است و خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

روغن‌های گیاهی

روغن های گیاهی فواید زیادی برای سلامت قلب و عروق دارد. روغن های گیاهی حاوی چربی‌هایی هستند که سطح کلسترول HDLرا افزایش و سطح کلسترول LDL را کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶باعث کاهش التهاب، افزایش خون رسانی به بافت‌های قلب و کاهش خطر ایجاد لخته خون می‌شود. ویتامین E موجود در این روغن‌ها نیز به تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از التهابات بدن کمک می‌کند.

لوبیا سفید

یافته ها نشان می دهدلوبیا سفید فواید زیادی برای سلامت قلب و عروق دارد، منبع خوبی از فیبر محلول است و باعث کاهش جذب چربی در روده می‌شود. فیبر محلول با کمک به تولید یک ماده ژلاتینی در روده، باعث می‌شود کلسترول و چربی‌ها جذب نشود. پروتئین، فولات، آهن و پتاسیم دیگر خواص شناخته شده این ماده غذایی است.

هویج

یکی دگر از غذاهای مفید برای کاهش کلسترول LDL هویج است. هویج به دلیل دارا بودن مقدار زیادی «بتاکاروتن» (نوعی ویتامینA) از قلب و عروق محافظت می‌کند. هویج حاوی فولات، پتاسیم، فلاونوئید و ویتامین K نیز هست و توصیه می شود در میان وعده ها گنجانده شود.

گل کلم

گل کلم حاوی فیبر، فلاونوئید، ویتامینC ویتامینK کلسیم، پتاسیم و فولات است. گل کلم حاوی مقدار زیادی «سولفورافان» دارد. سولفورافان به عنوان یک ترکیب ضدالتهاب از قلب و عروق محافظت می‌کند.

بامیه

خوشمزه‌ترین و در عین حال مقوی‌ترین غذایی که چربی خون را کاهش می‌دهد، بامیه است. بامیه حاوی مقدار زیادی «پکتین» (یک نوع فیبر مقوی) است؛ پکتین باعث کاهش جذب چربی در روده می‌شود و سطح کلسترول LDL را کاهش می دهد. پکتین از طریق تولید یک ماده ژلاتینی در روده، مانع از جذب کلسترول و چربی ها در روده می شود.

میوه های مفید برای کاهش چربی خون شامل سیب، پرتقال، انواع توت و گریپ فروت است. سیب و پرتقال حاوی فیبر محلول پکتین است که به کاهش کلسترول LDL کمک می‌کند. انوع توت مانند بلوبری و تمشک نیز با داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر بالا به کاهش چربی خون می انجامد.