برای چربی خون دمنوش چی بخوریم؟

17 شهریور 1404

برخی تحقیقات نشان می‌دهند که برخی دمنوش‌های گیاهی خاص می‌توانند به مدیریت بسیاری از مشکلات سلامتی مانند کلسترول بالا کمک کنند. اما با این حال، این بدان معنا نیست که داروها را کنار گذاشته و فقط با دمنوش بخواهید این بیماری را برطرف کنید.

قرن‌ها است که مردم بیشتر کشورها در سراسر جهان به دمنوش‌های گیاهی روی آورده‌اند و دلیل آنها نیز خاصیت شفابخش این دمنوش‌ها، راحت بودن تهیه آنها و همچنین راحت بودنِ مصرف آنها است. بیشتر این دمنوش‌ها از ریشه، پوست، برگ، گل و میوه گیاهان مختلف تهیه می‌شوند که بیشتر محبوبیت آنها به دلیل طعم و مزایایی است که برای سلامت دارند.

برخی شواهد نشان می‌دهند که می‌توان از دمنوش‌های گیاهی به‌عنوان مکمل درمان و داروهای شیمیایی برای برخی بیماری‌ها استفاده کرد. اما با این حال، تحقیقات کمی در مورد دمنوش‌های گیاهی برای کنترل و کاهش کلسترول یا همان چربی خون وجود دارد و خب برای درک کامل تاثیر این دمنوش‌ها روی این مشکل، نیاز به تحقیقات و بررسی‌های بیشتری است.

در این مقاله، درباره بهترین دمنوش ها برای چربی خون و فواید بالقوه آنها خواهیم گفت و در نهایت به شما توصیه‌هایی در مورد چربی خون بالا ارائه می‌دهیم.

آیا دمنوش‌ها روی چربی خون تاثیر دارند؟

این امکان وجود دارد که بتوان کلسترول یا چربی خون بالا را با مصرف دمنوش مدیریت کرد. در حالی که بسیاری از ادعاها در مورد تاثیر دمنوش‌های گیاهی بر کلسترول برگرفته از متون طب سنتی یا مطالعات اولیه است، اما برخی شواهد علمی نشان می‌دهند که برخی دمنوش‌های گیاهی خاص می‌توانند بر سطح کلسترول تأثیر بگذارند.

یک بررسی در سال ۲۰۲۰ از ۳۱ فرد نشان داد که مصرف چای سبز به طور قابل توجهی کلسترول تام و کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) را کاهش می‌دهد. کلسترول LDL همان کلسترول بدی است

که شریان‌های خون را مسدود می‌کند. در واقع مهم‌ترین خاصیت چای سبز کاهش میزان کلسترول و بهبود فشار خون است. از طرفی درمان بیماری‌هایی مانند فیبریلاسیون دهلیزی سریع‌تر انجام می‌شود. این ویژگی‌ها باعث بهبود سلامتی قلب و عروق می‌شوند.

چای هیبیسکوس یک دمنوش گیاهی است که از گلبرگ‌های خشک شده گیاه هیبیسکوس تهیه می‌شود. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که عصاره هیبیسکوس کلسترول تام و LDL را کاهش می‌دهد و ممکن است فشار خون را نیز کاهش دهد.

بسیاری از افراد برای بهبود سلامت مغز چای مریم گلی می‌نوشند. تحقیقات نشان می‌دهند که مریم گلی می‌تواند به کاهش سطح کلسترول تام و LDL کمک کند و باعث تعادل در سطح قند خون شود. اما با این حال، مردم باید با احتیاط به این ادعاها برخورد کنند و دمنوش‌های گیاهی را به عنوان مکمل، نه جایگزین درمان‌های پزشکی برای کاهش کلسترول در نظر بگیرند.
مزایای دمنوش‌ها روی مدیریت چربی خون بالا

دمنوش‌های گیاهی دارای ترکیباتی هستند که همین ترکیبات می‌توانند برای مدیریت کلسترول مفید باشند. به عنوان مثال، بسیاری از دمنوش‌های گیاهی حاوی آنتی اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند از اکسید شدن کلسترول LDL جلوگیری کنند. کلسترول LDL اکسید شده نقش مهمی در بسته شدن شرایین خونی دارد.

برخی از دمنوش‌ها نیز ممکن است عملکرد اندوتلیوم، پوشش داخلی رگ‌های خونی را بهبود بخشند و در نتیجه برای سلامت قلب و عروق مفید هستند.

بهترین دمنوش ها برای چربی خون

در ادامه چند دمنوش گیاهی را معرفی می‌کنیم که اگر به چربی خون یا کلسترول بالا مبتلا هستید، می‌توانید از آنها استفاده کنید:

چای سبز: چای سبز از گیاه کاملیا سیننسیس تهیه می‌شود و در کاتچین‌ها فراوان است. تحقیقات نشان می‌دهند که این ترکیبات می‌توانند به کاهش کلسترول LDL و افزایش کلسترول خوب کمک کنند.
چای هیبیسکوس: چای هیبیسکوس که از گلبرگ‌های خشک شده گیاه هیبیسکوس سابداریفا به دست می‌آید، در مطالعات مشخص شده که پتانسیل لازم برای کاهش کلسترول LDL را دارد.
چای زنجبیل: زنجبیل که فواید بسیاری برای سلامت دارد و با وجود ترکیبات فعال مانند جینجرول،

می‌تواند در تعدیل سطح کلسترول نیز نقش داشته باشد.
چای زردچوبه: کورکومین، ماده فعال اصلی زردچوبه است که دارای خاصیت ضد التهابی است و می‌تواند باعث کاهش کلسترول شود.