

رژیم غذایی برای پایین آوردن کلسترول خون

این روزها که مصرف غذاهای فست فود در کشور ما خیلی زیاد شده است، به دنبال آن سطح کلسترول بد خون در بدن بالا می رود و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی بیشتر می شود. اگر می خواهید بدنی سالم داشته باشید، باید حتماً رژیم غذایی پایین آورنده کلسترول را رعایت کنید.

برای کسی که رژیم غذایی پایین آورنده کلسترول را دنبال می کند، مصرف چربی های اشباع باید در پایین ترین حد باشد. این چربی ها در انواع مختلفی از مواد غذایی، چه فرآورده ای و چه غیر فرآورده ای، یافت می شود.

مسئله دیگری که اکثر مردم آنرا نادیده می گیرند، نقش مصرف کربوهیدرات بر سطح کلسترول شماسه است. البته مصرف کربوهیدرات برای بدن شما ضروری است، چون در نبود آن مشکلات دیگری برای بدن پیش می آید.

کربوهیدرات های ساده و تصفیه شده، مثل قند و شکر، شهد ذرت، شکلات و آبنبات، شیرینی، و سیریال های فرآورده ای، با تاثیری که بر انسولین خون می گذارند، سطح کلسترول خون را دچار مشکل می کنند.

کربوهیدرات های پیچیده از طرف دیگر، به پایین آوردن سطح کلسترول کمک می کنند. دلیل آن این است که این نوع کربوهیدرات ها منبع بسیار خوبی از فیبر هستند که به خارج کردن کلسترول از بدن از طریق جریان خون کمک می کنند و همچنین از خوردن سایر مواد غذایی که حاوی چربی اشباع بالایی است، جلوگیری به عمل می آورد.

ببینیم سطح کلسترول سالم چیست و در رژیم های پایین آورنده کلسترول از چه غذاهایی باید استفاده کنید.

سطح کلسترول سالم در بدن

انجام چک آپ های مرتب و آزمایش کلسترول برای حفظ سلامت آن در بدن اهمیت بسیار زیادی دارد. اگر سطح کلسترول شما در حد ناسالمی باشد، باید فوراً برای پایین آوردن آن اقدام کنید.

اگر هیچ سابقه خانوادگی از این مشکل نداشته باشید، باید هر 5 سال یکبار سطح کلسترول خونتان را آزمایش کنید. داشتن سابقه خانوادگی یا اضافه وزن زیاد به این معناست که باید بیشتر آزمایش کلسترول را انجام دهید.

در بهترین حالت، سطح کلسترول خونتان باید پایین تر از 180 باشد، که بین 180 تا 199 قابل قبول است. اگر این مقدار به 200 تا 219 برسد، سطح کلسترول خون شما در مرز بالا قرار دارد و اگر بالاتر از 220 باشد حتماً باید سریعاً رژیم های غذایی پایین آورنده کلسترول را آغاز کنید.

نوعی از (HDL) اگر بخواهیم به هر یک از انواع کلسترول جداگانه نگاه کنیم، لیپوپروتئین با چگالی بالا کلسترول خوب است و اگر پایین تر از 35 باشد، مقدار آن خیلی پایین بوده و اگر بین 36 تا 50 باشد، قابل قبول و اگر بالاتر از 50 باشد عالی است.

نوع بد کلسترول است که اگر پایین تر از 130 باشد، عالی، اگر بین 131 تا (LDL) لیپوپروتئین با چگالی پایین 159 باشد در مرز بالا و اگر بالاتر از 160 باشد بسیار بالا خواهد بود.

شناختن این دو نوع کلسترول اهمیت زیادی دارد چون به طرز قابل توجهی بر وضعیت سلامتی شما تاثیر می‌گذارد. کلسترول از حملات قلبی جلوگیری می‌کند و کلسترول را از طریق رگ های خونی به کبد می‌رساند که در آنجا دفع می‌شود.

در بدن می‌چرخد و می‌تواند در دیواره داخلی رگ های خونی جمع شود. این مسئله ایجاد پلاک LDL کلسترول می‌کند که باعث می‌شود قابلیت انعطاف رگ ها کمتر شود. اگر این مسئله به همین شیوه ادامه یابد، شما در معرض حملات قلبی یا سکته قرار خواهید گرفت.

مواد غذایی مفید برای پایین آوردن سطح کلسترول

اولین مسئله مهم در رژیم های پایین آورنده کلسترول این است که تمرکز اصلی شما باید بر مصرف میوه ها، سبزیجات و حبوبات کامل باشد. این مواد، ویتامین ها و آنتی اکسیدان های لازم را برای شما فراهم می‌آورد و مقدار چربی و کالری هم در آنها کمتر است که به کنترل وزن کمک می‌کند.

وزن مسئله مهم دیگری است که با بالا بودن کلسترول مشکل ساز می‌شود؛ پایین آوردن وزن یا جلوگیری از اضافه شدن وزن نیز در وضعیت کلسترول خونتان اهمیت زیادی دارد.

انتخاب کربوهیدرات ها

وقتی نوبت به انتخاب کربوهیدرات می‌رسد، جو دوسر از جمله موادی است که باید حتماً در رژیم غذایی خود بگنجانید چون حاوی مقدار زیادی فیبر محلول است که کلسترولی که مصرف می‌کنید را در روده جذب می‌کند.

انتخاب های خوب دیگر می‌تواند لوبیا قرمز، کلم بروکسل یا کلم فندقی، سیب، گلابی، جو و آلو باشد.

به میوه هایی که در این رژیم شما قید شما توجه داشته باشید و هر بیشتر آنها در رژیم خود بگنجانید. مثلاً زغال اخته حاوی آنتی اکسیدانی پایین آورنده کلسترول است که باید به طور مرتب مورد استفاده قرار گیرد.

انتخاب پروتئین

در انتخاب منبع پروتئینی که می‌خواهید در رژیم غذایی خود بگنجانید، باید حتماً مراقب میزان مصرف گوشت قرمز خود باشید. گوشت قرمز حاوی مقدار بالایی چربی اشباع است و در نتیجه باید از کم چرب ترین قسمت های آن استفاده کنید.

بعلاوه، برای پایین آوردن مقدار کلسترول خون، باید اسید چرب امگا 3 را در رژیم غذایی خود داشته باشید. مصرف 3 تا 6 گرم در روز برای شما کافی است و بهترین منابع آن بذر کتان، گردو، ماهی سالمون، روغن کتان و سویا، ماهی اسقومی، شاه ماهی، و ساردین می‌باشد.

در صحبت از کلسترول، مصرف تخم مرغ کمی بحث انگیز است. یک عدد تخم مرغ بزرگ چیزی در حدود 213 میلیگرم کلسترول در خود دارد و برای آن دسته از افرادی که مراقب مصرف کلسترول خود هستند، توصیه می‌شود که مقدار کلسترول مصرفی روزانه خود را 300 میلیگرم یا پایینتر نگه دارند. اگر در سایر قسمت های رژیم غذایی می‌توانید مصرف کلسترول را در حد صفر یا پایینترین حد نگه دارید، می‌توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید—اما باید به دقت مراقب سایر چیزهایی که مصرف می‌کنید باشید.

انتخاب چربی

آخرین جنبه رژیم غذایی شما انتخاب چربی های مصرفیتان است. همانطور که در مقدمه این مقاله ذکر کردیم، چربی های اشباع از جمله موادی هستند که باید به دقت مراقب مصرف آن باشید، همچنین محصولاتی که حاوی چربی ترنس هستند.

از جمله مواد غذایی که حاوی این نوع چربی هستند می توان به روغن های گیاهی، مواد غذایی سرخ شده، کره، جگر، شیرینیجات، بیسکویت و سایر مواد غذایی فرودنی. اشاره کرد

در عوض می توانید از منابع چربی های غیر اشباع مونا یا پلی استفاده کنید که بهترین منبع آنها روغن کافشه، کنجد، سویا، زرت و آفتابگردان و همچنین همه انواع آجیل و دانه ها، روغن زیتون، روغن بادام زمینی و آوکادو می باشد.

بعلاوه، در مصرف آجیل سعی کنید از انواعی انتخاب کنید هنوز پوستشان رویشان است چون خواصی دارند که به پایین آوردن کلسترول کمک میکند.

محدوده خطر

کلسترول همیشه با ترافیک مقایسه می شود که البته بی دلیل هم نیست. همه ما می دانیم که سیستم عروقی بدن ما شبیه به شبکه ای از جاده ها است و وقتی تصادفی رخ می دهد یا اتومبیلی خراب می شود، تراکم و ترافیکی که پشت آن پدید می آید روز همه را خراب می کند. این مسئله در بدن هم مصداق دارد، فقط اگر اتومبیلی که راه پندان ایجاد کرده است، برداشته نشود، سیستم جاده ها بسته می شود. اندازه کلسترول شما در حوزه ناسالم باشد یا نباشد، خیلی خوب است که همیشه احتیاط کنید و انتخاب های سالمی در رژیم غذایییتان داشته باشید تا سطح کلسترول شما هیچوقت به مرحله خطرناک نرسد.

برگرفته از مطالب و مقالات درباره کلسترول خون"

" سید امیر حسن آزاد"