

كيفية خفض الكوليسترول لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية

7 يناير، 2025



يزيد ارتفاع الكوليسترول لدى الفرد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ما يجعل حياته أقصر. فما الذي يمكن فعله لخفض مستويات الكوليسترول؟، كما يعد الكوليسترول نوعا من الدهون في الدم، يجب السيطرة عليه قدر الإمكان. ولا يوجد للحالة عادة أي علامات أو أعراض، لذلك يمكن أن يحدد اختبار الدم البسيط كمية الكوليسترول المنتشرة في جسمك، وسيقيس اختبار الدم الكوليسترول الكلي (TC)، والكوليسترول الضار، والكوليسترول الجيد. ومن الناحية المثالية، يجب أن تكون مستويات الكوليسترول الضار منخفضة قدر الإمكان. وعلى الرغم من أن ارتفاع الكوليسترول يمكن أن يكون وراثيا، وهذا يعني أن الشخص السليم والصحي قد يُصاب به، إلا أن هناك أشياء يمكن القيام بها للمساعدة في تقليل مستويات الكوليسترول.

وعلى سبيل المثال، من المرجح أن يؤدي التدخين وشرب الكحول إلى زيادة مستويات الكوليسترول لدى الفرد، وينبغي تجنبها، وتتمثل إحدى طرق خفض مستويات الكوليسترول في أن تكون نشطا جسديا - أن تصعد الدرج بدلا من المصعد، والمشي بدلا من القيادة وممارسة الرياضة. وهناك طريقة أخرى لخفض مستويات الكوليسترول في الدم،

تتمثل في تقليل استهلاك الأطعمة الدهنية، مع محاولة تجنب فطائر اللحم والنقانق والأطعمة التي تحتوي على زيت جوز الهند، حيث تحتوي جميع هذه المواد الغذائية على دهون مشبعة، لذا فهي ليست جيدة للصحة، وبدلاً من ذلك، اختر تناول الأسماك الزيتية، مثل السلمون، مع استبدال الأرز الأبيض والخبز والمعكرونة بالأرز البني والخبز الأسمر، كما ينبغي زيادة استهلاك كمية الفواكه والخضروات، وتناول وجبات خفيفة من المكسرات والبذور.