

أطعمة تخفض مستوى الكوليسترول

3 أكتوبر، 2024



حددت الدكتورة تاتيانا جورافليوفا خبيرة التغذية الروسية الأطعمة التي يجب إضافتها للنظام الغذائي من أجل تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم.

ووفقا لها، غالبا ما يجذب الإنسان المعاصر نحو التغذية التي تهيمن عليها أطعمة بيضاء وحمراء- السكر، ومنتجات الدقيق الأبيض والمنتجات المكررة واللحوم الحمراء ومنتجات نصف مصنعة، وهذه جميعها تؤثر سلبا في وظائف الجهاز الهضمي وتسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.

وتقول: "لتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم من الضروري إضافة المنتجات النباتية إلى النظام الغذائي بحيث لا تقل عن 400 غرام في اليوم من الخضار والخضروات الورقية، وكذلك 150-200 غرام فواكه وثمار. لأن هذه المنتجات تحتوي على ألياف غذائية قابلة للذوبان يمكنها ربط فائض الأحماض الدهنية".

وتشير إلى ضرورة الحد من تناول الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة مثل البيض (بيضة واحدة في اليوم) والزبدة (15-20 غم) في النصف الأول من النهار. كما يجب التقليل من تناول اللحوم الحمراء (1-2 مرة في الأسبوع)، ويمكن تناول لحم الدواجن والأسماك يوميا

ولكن يجب إزالة جلدها لأن الجلد بالذات يحتوي على الدهون الضارة. وتوصي لتخفيض مستوى الكوليسترول بتناول الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات الطويلة (الحبوب الكاملة، خبز الجاودار، وفواكه وثمار لا تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل بعض أنواع الحمضيات. كما يجب أن يحتوي النظام الغذائي على الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة وأطعمة غنية بفيتامينات مجموعة B والعناصر المعدنية، مثل البقوليات، والزيوت النباتية التي لا تخضع لمعالجة حرارية وزيت السمك ومنتجات الألبان المخمرة والملفوف المخمر.