

الصيام مفيد لمرضى الكوليسترول



«القاهرة: الخليج»

أكدت د. مروة شعير، الباحث بقسم الأغذية الخاصة والتغذية، التابع لمعهد بحوث تكنولوجيا الأغذية في مصر، أن الصيام مفيد جداً لمرضى الكوليسترول، خصوصاً إذا اتبع الصائم نظاماً غذائياً صحياً، وامتنع عن التدخين، وواظب على تناول أدويته، وحرص على ممارسة الرياضة، لما يتراوح بين 30 دقيقة إلى 45 دقيقة يومياً

أوضحت شعير، في نصائح للصائمين، قدمها معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية، أن أبسط الرياضات التي يمكن للصائم ممارستها، هي: المشي وركوب الدراجة، ليكون رمضان فرصة عظيمة لتحسين الحالة الصحية لمرضى الكوليسترول

وأضافت أن هناك أموراً مهمة يجب مراعاتها، عند تخطيط الوجبات لمرضى الكوليسترول في رمضان، وأهمها الابتعاد عن مصادر الدهون المشبعة، وخاصة البط والأوز والحمائم، واللحوم عالية الدهون، والأكلات الدسمة والمسبكة والحلويات الشرقية

ونصحت شعيير بالتقليل قدر الإمكان من تناول بعض الأكلات، وبشكل خاص المخ والكبدة والكلاوي والحلويات والمخاضي والجمبري والاستاكوزا، وجميع القشريات والمحاريات، والاهتمام بتنوع البروتين بين اللحوم البيضاء، وخاصة الأسماك، ويجب تناولها يومين أسبوعياً، ويفضل أن تكون مشوية أو مطهية في الفرن، وكذلك الدجاج وصدور الرومي، والاهتمام بالبروتينات النباتية كالبقوليات وعيش الغراب

وأوضحت أنه يفضل لمريض الكوليسترول تناول الألبان ومنتجاتها متوسطة الدسم، كما يفضل له تناول بيضه يومياً في السحور.

وشددت على الاهتمام بتناول مصادر الألياف، لأنها ضرورية لتخفيض الكوليسترول، وأهمها الخضروات والحبوب الكاملة.

وتنصح الدكتورة مروة شعيير بعدم الإكثار من تناول الفواكه، إذ يجب ألا يزيد الاستهلاك اليومي عن ثمريتين إلى 3 ثمرات، مع وجوب التركيز على استخدام زيت الزيتون في الأطباق اليومية، وتناول 7 حبات من المكسرات النيئة يومياً كالجوز واللوز والكاجو والبيكان أو الفول السوداني