

الأظافر تكشف ارتفاع نسبة الكوليسترول



كشفت دراسة نشرتها صحيفة «ديلي إكسبرس» البريطانية عن البروفيسورة إيفا كوبيليوت من مركز أوليو لوسو الطبي، أن الخطوط الداكنة تحت الأظافر علامة على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

ويعد ارتفاع الكوليسترول في الدم مقدمة للإصابة بعدة أمراض منها أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية، لذا من الضروري قياس نسبته بشكل دوري. والكوليسترول مادة شمعية تنتج داخل الكبد تساعد في بناء الخلايا السليمة ومع ذلك فإن ارتفاع نسبته يسبب أمراض القلب.

وينصح الأطباء لخفض ارتفاع الكوليسترول باتباع نظام غذائي صحي وتناول أطعمة صحية للقلب، مع تقليل الدهون المشبعة، حيث تتسبب الدهون في اللحوم الحمراء ومشتقات الحليب كاملة الدسم برفع نسبة الكوليسترول في الدم.

ولا تؤثر أحماض أوميغا-3 الدهنية في كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة «الكوليسترول الحميد». ولكن لها فوائد صحية أخرى للقلب، بما في ذلك خفض ضغط الدم. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على أحماض أوميغا-3

الدهنية سمك السلمون والماكريل والرنجة والجوز وبذور الكتان

وتقلل الألياف القابلة للذوبان امتصاص الكوليسترول في مجرى الدم. وتوجد في أطعمة مثل دقيق الشوفان والفاصوليا
الحمراء وكرنب بروكسل والتفاح والكمثرى

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024