

أطعمة تُخفض الكوليسترول 5





يؤدي ترسب الدهون على جدران الشرايين في السكتة القلبية أو السكتة الدماغية، ويُعد الغذاء غير الصحي، والتدخين، وقلة الحركة والسمنة المفرطة أحد العوامل الرئيسية لهذه المشكلة، ولذلك ينصح خبراء الصحة بإدراج بعض الأطعمة التي تساهم في خفض نسبة الكوليسترول الضار بالدم

تخفض الطماطم مستوى الكوليسترول في الدم، بمعدل يصل إلى 17 %، لاحتوائها على مادة «الليكوبين» 1 - المضادة للأكسدة

يساهم مشروب الشعير الطبيعي في خفض نسبة الكوليسترول في الدم بنسبة تتراوح من 7 % إلى 10 %، كما 2 - يعمل الشوفان والأرز البسمتي على تقليل النسبة بمعدل يصل إلى 14 %. 3 - تفيد الدراسات أن شرب الشاي الأسود والأخضر يساهمان في خفض مستوى الكوليسترول في الدم بنسب تتراوح ما بين 2 - 5 %، لاحتوائهما على مضادات الأكسدة، وينصح خبراء التغذية إلى عدم إضافة السكر للشاي، واحتساؤه بصورته الطبيعية دون تحليته

يساهم اللوز والفسق وعين الجمل في خفض نسبة الكوليسترول بالدم بنسبة 10 %، ولكن عند تناولهما باعتدال 4 - نظراً لاحتوائهما على سرعات حرارية عالية يمكن أن تزيد الوزن

% وجدت الدراسات العلمية الحديثة أن الشوكولاتة الداكنة تخفض مستوى الكوليسترول بالدم بنسبة 2-5 - 5