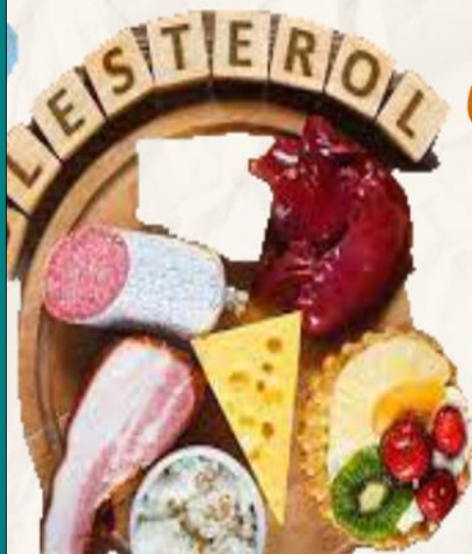


رژیم غذایی در کلسترول بالا

تنظیم کننده و مترجم

رضایوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

کاهش کلسترول بد خون با سیر خام

کاهش کلسترول بد خون با آووکادو

کاهش کلسترول بد خون با آجیل‌ها و مغزها

کاهش کلسترول بد خون با گردو

کاهش کلسترول بد خون با بلغور جو دو سر

کاهش کلسترول بد خون با گریپ فروت قرمز

کاهش کلسترول بد خون با روغن زیتون

کاهش کلسترول بد خون با ماهی چرب



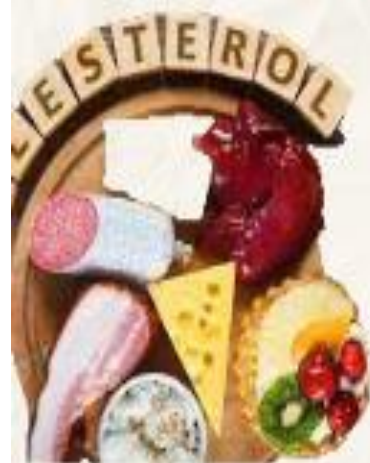
مقدمه

رژیم غذایی مناسب می‌تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند. در واقع، تغییر در رژیم غذایی باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) می‌شود.

برای مدیریت کلسترول بالا، رعایت مقدار مناسبی از چربی، کربوهیدرات و پروتئین در رژیم غذایی مهم است.



برای مدیریت کلسترول بالا، رعایت مقدار مناسبی از چربی،
کربوهیدرات و پروتئین در رژیم غذایی مهم است. بهتر است از
چربی‌های اشباع شده که در مواد غذایی مانند گوشت قرمز، پنیر و
آب‌نبات استفاده کمتری کنید. به جای آن می‌توانید از چربی‌های
نامشبه، مانند روغن‌های نباتی مثل روغن زیتون، کانولا و
آفتابگردان استفاده کنید.



می‌توانید از ماهی و ماهی‌های چرب مثل ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون و ماهی تن ماکرل استفاده کنید. این ماهی‌ها دارای اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که مفید برای کاهش کلسترول خون هستند. همچنین می‌توانید از محصولات لبنی کم چرب و غنی از کلسیم مثل شیر، پنیر پنیر **FETA** و یا یونانی استفاده کنید.



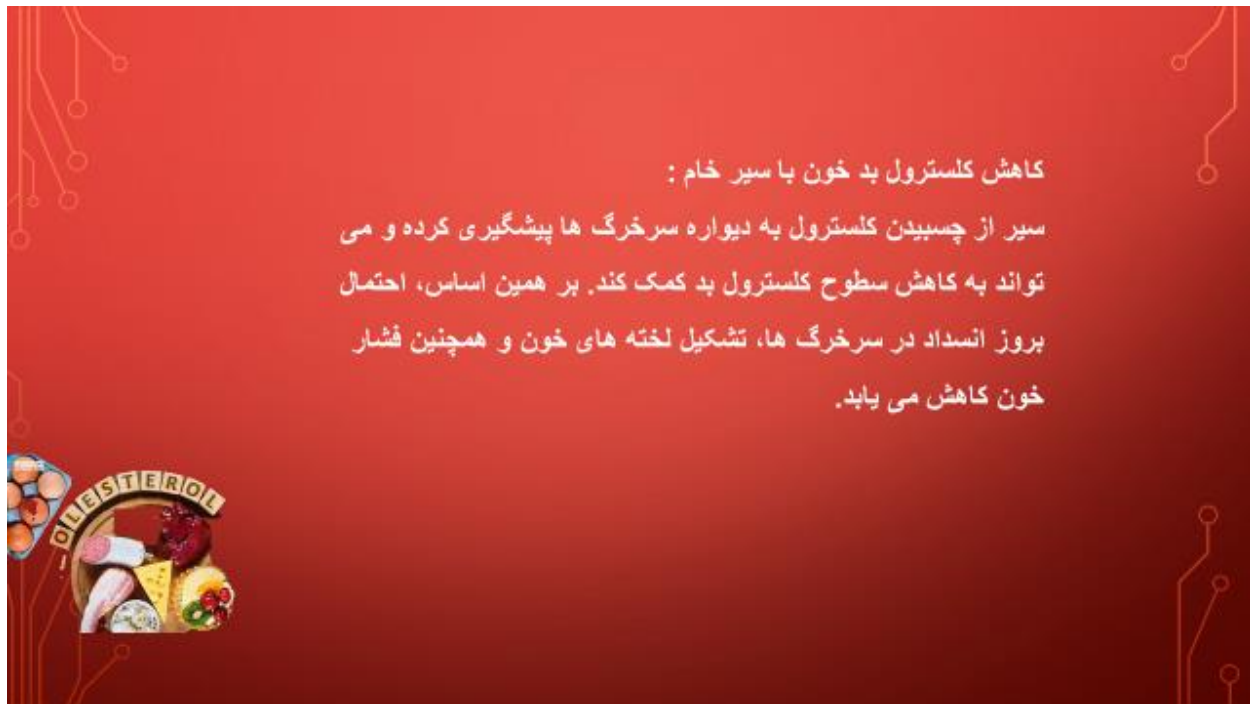
کاهش کلسترول بد خون با سیر خام

سیر به عنوان یکی از مواد غذایی سالم و با خواص دارویی شناخته شده است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سیر می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) در بدن کمک کند. اما، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید و در صورتی که قرار است سیر را به عنوان یک تکمیل‌کننده غذایی برای کاهش کلسترول مصرف کنید، میزان مصرف آن را بررسی کنید.



به طور کلی، مصرف سیر خام می‌تواند به کاهش کلسترول بد خون کمک کند، اما نباید به عنوان یک درمان جایگزین برای داروهای معمول کاهش کلسترول استفاده شود. همچنین، مصرف سیر خام ممکن است باعث مشکلات معده‌ای مانند سوء هاضمه، سوء هاپتیک و یا افزایش عفونت‌های قارچی شود. بنابراین، بهتر است قبل از مصرف سیر خام با پزشک خود مشورت کنید و در صورتی که مشکلی را تجربه می‌کنید، مصرف را متوقف کنید.





reference

Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World" .1

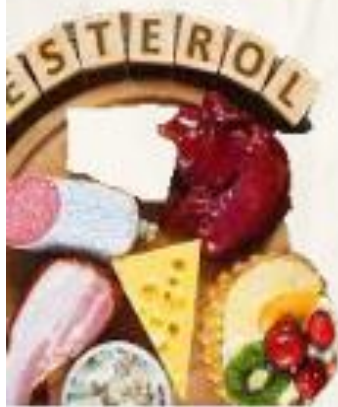
Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England. Retrieved

.May 26, 2017

Jump up to: a b c d e f g h Block, Eric (2010). Garlic and ^ .2

Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society

.of Chemistry. ISBN 978-0-85404-190-9



کاهش کلسترول بد خون با آووکادو

آووکادو یک میوه سالم و با ارزش غذایی بالا است، که می‌تواند به کاهش کلسترول بد خون کمک کند. آووکادو دارای چربی‌های نامشبه (مونوناستریدها و پلی‌ناستریدها) است که می‌تواند به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک کند. همچنین، آووکادو دارای فیبر و پتاسیم است که می‌تواند به کاهش فشار خون و حفظ سلامتی قلب کمک کند.



می‌توانید آووکادو را به عنوان یک منبع سالم چربی در رژیم غذایی خود در نظر بگیرید. می‌توانید آن را به سالادها، ساندویچ‌ها و یا به عنوان تزئین برای غذا استفاده کنید. البته بهتر است مصرف آووکادو را با مقدار مناسبی محدود کنید زیرا می‌تواند باعث افزایش وزن شود.



کاهش کلسترول بد خون با آووکادو :

آووکادو به طور انحصاری در میان میوه ها دارای مواد مغذی بسیار زیادی است.

این میوه یک منبع غنی چربی های غیر اشباع و فیبر است، دو ماده مغذی که کمک به کاهش ال دی ال و افزایش کلسترول خوب می کنند. آووکادو در کاهش چربی خون کلسترول تاثیر به سزایی دارد



References

Wegler, A., Lorea Hernández, F., Contreras, A., Tobón, W. & Mastretta-Yanes, A. 2017. *Persea americana* (errata version published in 2018).

The IUCN Red List of Threatened Species 2017: e.T96986556A129765464.

<https://dx.doi.org/10.2305/IUCN.UK.2017-3.RLTS.T96986556A96986588.en>. Downloaded on 01 May 2021.



کاهش کلسترول بد خون با آجیل‌ها و مغزها:

آجیل‌ها و مغزها منابع خوبی از چربی‌های نامشبیه

(مونوناستریدها و پلی‌ناستریدها) هستند که می‌توانند به

کاهش کلسترول بد خون کمک کنند. برخی از مغزها و آجیل‌ها

مانند بادام، فندق، گردو، بادام زمینی، بادام تلخ، کرمه، کاج،

بادام و پسته حاوی چربی‌های نامشبیه هستند که به کاهش

کلسترول بد خون کمک می‌کنند.



همچنین، آجیل‌ها و مغزها دارای فیبر، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی مثل منیزیم هستند که به سلامتی قلب و عروق کمک می‌کنند. با این حال، بهتر است در مصرف آجیل‌ها و مغزها به میزان مناسب توجه کنید زیرا این مواد غذایی حاوی چربی و انرژی بالایی هستند که مصرف زیاد آنها می‌تواند باعث افزایش وزن شود.





References

Kephart, Horace (1916). The Book of Camping and Woodcraft. p. 196.

Harper, Laura; Mudd, Tony; Whitfield, Paul (2002). Rough guide to New Zealand. Rough Guides. p. 1023. ISBN 1-85828-896-7 – via Google Books.



کاهش کلسترول بد خون با گردو:

گردو به عنوان یک مغزه خوراکی با خواص غذایی بسیار بالا، به طور گسترده در رژیم‌های غذایی مختلف استفاده می‌شود. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف گردو می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) در بدن کمک کند.



گردو حاوی چربی‌های نامشبه (مونوناستریدها و پلی‌ناستریدها) است که می‌تواند به کاهش کلسترول بد خون کمک کند. همچنین، گردو دارای فیبر، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی مثل منیزیم است که به سلامتی قلب و عروق کمک می‌کند.

بهترین روش برای مصرف گردو، استفاده از آن به عنوان یک منبع سالم چربی در رژیم غذایی است. می‌توانید گردو را به صورت خام یا شور شده به عنوان تنقلات میان وعده یا به عنوان تزئین برای غذاهای مختلف استفاده کنید. همچنین، می‌توانید از گردو برای تهیه سس‌های خانگی و غذاهای سبک استفاده کنید.



کاهش کلسترول بد خون با گردو:

مصرف گردو به میزان زیاد می‌تواند باعث افزایش وزن شود، اما این مغز پرقایده برای حفظ سلامت رگ‌های خونی نیز بسیار موثر است. به همین دلیل برای جلوگیری از این عارضه‌ی جانبی، گردو را با دیگر غذاهایی که سرشار از چربی‌های اشباع‌شده هستند مصرف نکنید تا خطر افزایش وزن کاهش بیابد و برای کنترل سطح کلسترول بهترین فایده را از گردو ببرید.



References

"Walnuts 101: Nutrition Facts and Health Benefits". Healthline. 26 March 2019. Retrieved 3 June 2023.

Grant, Amy (19 April 2021). "Walnut Tree Harvesting: When Are Walnuts Ready To Pick". Gardening Know How. Retrieved 4 December 2021.

"Walnut; Agriculture – Transport Information Service". Association for German Insurance. 2010. Archived from the original on 14 February 2015.



کاهش کلسترول بد خون با بلغور جو دو سر

بلغور جو دو سر یکی از محصولات غذایی پرفایده است که می‌تواند به کاهش کلسترول بد خون کمک کند. بلغور جو دو سر حاوی فیبر بالا است که می‌تواند به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک کند.

به طور خاص، فیبر حلال در آب موجود در بلغور جو دو سر می‌تواند به حذف کلسترول بد از بدن کمک کند. علاوه بر این، بلغور جو دو سر دارای مقدار قابل توجهی پروتئین، ویتامین و مواد معدنی مثل آهن، فسفر و منیزیم است که به سلامتی قلب و عروق کمک می‌کنند.



بلغور جو دو سر را می‌توان به صورت پلو، خوراکی یا سوپ تهیه کرد و به عنوان یکی از انواع غذاهای پرفایده در رژیم غذایی خود در نظر گرفت. همچنین می‌توانید به عنوان یک منبع فیبر، بلغور جو دو سر را به سالادها و یا غذاهای دیگر اضافه کنید.

به طور کلی، مصرف بلغور جو دو سر می‌تواند به کاهش کلسترول بد خون کمک کند، اما باید به میزان مناسب توجه کرد و نباید به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی نامناسب و پرچرب مصرف شود. همچنین، در صورتی که دارای حساسیت به جو هستید، باید از مصرف آن خودداری کنید.





References

"Bulgur". Merriam-Webster Dictionary.

"Burghul | Define Burghul at Dictionary.com".

Dictionary.reference.com. Retrieved 2014-03-20.

Celine Steen; Tamasin Noyes (15 November 2015).

The Great Vegan Grains Book: Celebrate Whole
Grains with More than 100 Delicious Plant-Based
Recipes



کاهش کلسترول بد خون با گریپ فروت قرمز

گریپ فروت قرمز یکی از میوه‌هایی است که می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) در بدن کمک کند. گریپ فروت قرمز حاوی مواد فیتوشیمیایی مثل فلاوونوئیدها و لیکوپن است که می‌توانند به کاهش کلسترول بد در بدن کمک کنند. همچنین، گریپ فروت قرمز حاوی فیبر بالایی است که می‌تواند به حذف کلسترول بد از بدن کمک کند. به علاوه، مصرف گریپ فروت قرمز می‌تواند به کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب و عروق کمک کند.



بهترین روش برای مصرف گریپ فروت قرمز، استفاده از آن به صورت تازه خوری یا آبمیوه است. همچنین، می‌توانید از گریپ فروت قرمز برای تهیه سالادها، سس‌ها و غذاهای دیگر استفاده کنید. در هر صورت، بهتر است قبل از مصرف گریپ فروت قرمز با پزشک خود مشورت کنید، زیرا ممکن است با برخی از داروها تداخل داشته باشد.



کاهش کلسترول بد خون با گریپ فروت قرمز:
 خوردن یک گریپ فروت قرمز در روز به مدت یک ماه،
 میزان کلسترول مضر را در حدود ۲۰٪ کاهش می‌دهد،
 یکی از مطالعات در این زمینه نشان داد که به احتمال زیاد
 این امر ناشی از لیمونوید و لیکوپن موجود در پالپ آن
 می‌باشد. همچنین گریپ فروت حاوی پکتین است که در
 کاهش میزان کلسترول مضر شرکت دارد.



References

Morton, Julia Frances (1987). "Grapefruit, Citrus paradisi". Fruits of Warm Climates. NewCROP, New Crop Resource Online Program, Center for New Crops and Plant Products, Department of Horticulture and Landscape Architecture, Purdue University. pp. 152–158. ISBN 978-0-9610184-1-2.

OCLC 16947184.

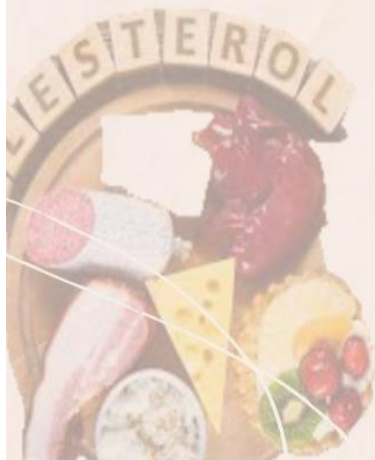


کاهش کلسترول بد خون با روغن زیتون

مصرف روغن زیتون می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) کمک کند. روغن زیتون شامل اسیدهای چرب نامتشکل (مونوناستات‌ها و پلی‌ناستات‌ها) است که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول بد در خون کمک کند.



بنابراین، می‌توان گفت که مصرف روغن زیتون می‌تواند به کاهش کلسترول بد و بهبود سلامتی قلبی کمک کند. البته برای داشتن اثر بهتر، مصرف روغن زیتون باید به عنوان جایگزین روغن‌های نامتشکل (مانند روغن سبوس‌دار، روغن پالم و روغن سویا) استفاده شود و به مقدار معقولی مصرف شود.



کاهش کلسترول بد خون با روغن زیتون:

روغن زیتون بر عروق و کلسترول تأثیر فراوانی می‌گذارد. روغن زیتون به سه طریق به ما کمک می‌کند. اول اینکه میزان کلسترول بد را کاهش می‌دهد. دوم، همزمان موجب افزایش سطح کلسترول خوب می‌گردد. سوم، مانع از تخریب کلسترول بد و رسوب آن در جداره رگ‌ها می‌شود. یعنی روغن زیتون از اکسیده شدن کلسترول بد جلوگیری می‌کند.



References

Gray, Sarah (2015). "Cooking with extra virgin olive oil" *ACNEM Journal*. 34 (2): 8–12. S2CID 132454216. Archived from the original on June 23, 2020. Retrieved June 22, 2020.

De Alzaa, F.; Guillaume, C.; Ravetti, L. (June 2018). "Evaluation of Chemical and Physical Changes in Different Commercial Oils during Heating". *Acta Scientific Nutritional Health*. 2 (6): 2–11. Archived from the original on May 6, 2021. Retrieved May 6, 2021.

