

کاهش کلسترول با این ۶ ترفند آشپزی

تغییر در سبک زندگی، رژیم غذایی متعادل و بکار بردن ترفندهایی در آشپزی موجب کاهش کلسترول و جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی می شود.
#۴۷</p></div>
<div data-bbox="57 227 949 291" data-label="Text">
<p>به گزارش سایت خبری پرسون، داشتن رژیم غذایی متعادل با مقدار زیادی میوه و سبزیجات یکی از کلیدهای جلوگیری از میزان بالای کلسترول است. تجمع کلسترول در شریان ها در اصطلاح پزشکی hypercholesterolemia نامیده می شود یک شرط مشترک در دنیای مدرن امروز و مرتبط با بیماری های قلبی عروقی مزمن است برای جلوگیری از این افزایش خطرناک و حتی محدود کردن آن باید تغییری در تغذیه مان ایجاد کنیم تغییری که در ادامه این بخش در غالب ترفندهای آشپزی کاهش کلسترول به آن اشاره خواهیم کرد.</p>
</div>
<div data-bbox="637 306 949 323" data-label="Text">
<p>با ۶ ترفند آشپزی برای کاهش کلسترول آشنا شوید</p>
</div>
<div data-bbox="694 338 949 355" data-label="Text">
<p>۱. از مصرف سس و چاشنی ها بپرهیزید:</p>
</div>
<div data-bbox="57 370 949 419" data-label="Text">
<p>از مصرف سس و چاشنی برای کاهش کلسترول پرهیز کنید. سس ها و چاشنی ها به طعم دار کردن گوشت، سبزیجات و بسیاری از غذاهای دیگر کمک می کنند. اما مشکل این است که آن ها پر از چربی، کلسترول و مواد افزودنی دیگر هستند که در طول زمان می توانند بر سلامت شما تاثیر بگذارند. در واقع خوردن آن ها به طور مرتب یکی از عوامل کلسترول بالا و مشکلات متابولیک است.</p>
</div>
<div data-bbox="879 435 949 451" data-label="Text">
<p>توصیه ها</p>
</div>
<div data-bbox="188 466 949 483" data-label="Text">
<p>اگر می خواهید غذاها را طعم دار کنید، از چاشنی های سالم استفاده کنید مثل: آبلیمو ، ماست یونانی ، گوجه، ادویه، سرکه سیب</p>
</div>
<div data-bbox="694 500 949 515" data-label="Text">
<p>۲. محصولات لبنی کم چرب مصرف کنید:</p>
</div>
<div data-bbox="57 530 949 563" data-label="Text">
<p>در حالی که محصولات لبنی حاوی مواد مغذی هستند برای سلامتی ما مفید هستند، مهم است به خاطر داشته باشیم آن ها منبع مهمی از کلسترول هستند چون منشا حیوانی دارند. شیر ، ماست، پنیر و دیگر محصولات مشابه پر از چربی های اشباع شده هستند که توسط بدن جذب می شوند.</p>
</div>
<div data-bbox="879 579 949 595" data-label="Text">
<p>توصیه ها</p>
</div>
<div data-bbox="131 609 949 627" data-label="Text">
<p>کم - چرب "، یا " بدون چربی " محصولات لبنی مورد علاقه را خریداری کنید، هر وقت می توانید محصولات لبنی را جایگزین سبزیجات کنید.</p>
</div>
<div data-bbox="726 643 949 659" data-label="Text">
<p>۳. مصرف مارگارین را محدود کنید:</p>
</div>
<div data-bbox="57 674 949 707" data-label="Text">
<p>کره گیاهی در بسیاری از دستورها است. چیزی که بسیاری از مردم نمی دانند این است که منبع مهم کلسترول است. اگر چه مزه ی خوبی دارد و خیلی تطبیق پذیر است، بهترین گزینه کاهش مصرف مارگارین و جایگزین آن با چربی های سالم است.</p>
</div>
<div data-bbox="879 723 949 739" data-label="Text">
<p>توصیه ها</p>
</div>
<div data-bbox="57 754 949 787" data-label="Text">
<p>اگر به استفاده مارگارین در دستور العمل ها عادت دارید از چربی های سالم مثل روغن پونه کوهی، روغن زیتون ، روغن کلزا، روغن نارگیل ، روغن آووکادو ، بهره ببرید.</p>
</div>
<div data-bbox="721 802 949 819" data-label="Text">
<p>۴. روش های آشپزی را بررسی کنید:</p>
</div>
<div data-bbox="57 833 949 883" data-label="Text">
<p>بسیاری از مردم درباره روشی که برای طبخ غذاها استفاده می کنند فکر نمی کنند. اگرچه ممکن است به نظر برسد مهم نیست، اما در واقع خیلی با کلسترول بالا سروکار دارد. چربی، هم چنین تری گلیسیرید ، در شریان ها تجمع می یابند وقتی روغن های اشباع شده و چربی ها در آشپزی به کار می روند.</p>
</div>
<div data-bbox="879 898 949 915" data-label="Text">
<p>توصیه ها</p>
</div>
<div data-bbox="503 929 949 947" data-label="Text">
<p>اول از همه، به جای سرخ کردن، سعی کنید غذاها را کباب ، یا بخار پز کنید.</p>
</div>
</div>

همچنین، در دماهای پایین آشپزی تا کیفیت مواد مغذی را حفظ کنید.

۵. روغن زیتون را در رژیم غذایی بگنجانید:

روغن زیتون و زیتون مصرف کلسترول را کاهش می دهند. به خاطر غلظت بالای مواد مغذی ضروری و چربی های سالم، روغن زیتون یک ماده ضروری در آشپزخانه است. روغن زیتون حاوی امگا۳، مواد معدنی، ویتامین ای است که کلسترول خوب را بالا ببرد. اثرات استرس اکسیداتیو را کاهش داده و خطر بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

توصیه ها

یک قاشق روغن زیتون پر را با شکم خالی بخورید.

از روغن زیتون برای چاشنی سالاد استفاده کنید.

روغن زیتون را به سوپ، خورش، اسموتی و دستور العمل های دیگر اضافه کنید.

۶. مصرف میوه و سبزیجات را بالا ببرید:

گوشت قرمز، گوشت فرآوری شده، و دیگر غذاهای فرآوری شده، منبع قابل توجهی از کلسترول بد (LDL) هستند. به جای خوردن این غذاها در مقادیر زیاد، میوه و سبزیجات تازه بیشتری انتخاب کنید. آن ها نه تنها بهتر هستند بلکه شریان ها را تمیز می کنند و به کاهش تجمع کلسترول کمک می کنند.

توصیه ها

روزانه بین ۳ تا ۵ تکه میوه بخورید.

نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات در وعده های غذایی اصلی خود بپوشانید.

سعی کنید هر زمان که ممکن است سبزیجات خام بخورید چون به این ترتیب می توانید از ۱۰۰ درصد تغذیه خود استفاده کنید. در نتیجه، کاهش مصرف کلسترول خیلی سخت نیست. فقط توصیه ها را به یاد داشته باشید و سطح کلسترول را کنترل کنید.