

چربی خون را چگونه کاهش دهیم؟

دکترای طب ایرانی با تاکید بر اینکه خواب مناسب، ورزش و کاهش اضطراب در کاهش کلسترول و تری گلیسیرید بسیار موثر است گفت: دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن موجب کاهش اثر داروهای گیاهی و شیمیایی می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، علیرضا یارقلی دکترای طب ایرانی با اشاره به اینکه در طب ایرانی غذا، غذا-دارو، دارو-غذا و غذا داریم گفت: برعکس ذهنیت همه، یکی از مهمترین عوامل کاهش کلسترول و تری گلیسیرید، خواب مناسب است گفت: مقالات زیادی موجود است که تاکید می‌کند زود خوابیدن و زود بیدار شدن باعث کاهش کلسترول و تری گلیسیرید می‌شود. دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن موجب کاهش اثر داروهای گیاهی و شیمیایی می‌شود.

وی افزود: اضطراب در افزایش قند و چربی‌های کلسترول و تری گلیسیرید بسیار موثر است.

یارقلی تاکید کرد: اگر همه داروها را بخوریم و چربی کنترل شود؛ با ورزش می‌توانیم مصرف دارو را تا ۱۰ درصد کاهش دهیم. ورزش اصل اول درمان کلسترول است. مقالات علمی کشور بر این امر تاکید دارد و انجمن قلب آمریکا ورزش‌های کوتاه مکرر یا کاردیو را بسیار توصیه می‌کند. این ورزش‌ها ۳۰ ثانیه‌ای و یک دقیقه‌ای هستند. می‌توان این حرکات را پشت سر هم یا در فواصل منظم انجام داد. این روش در کاهش کلسترول بسیار موثر است.

وی در پاسخ به اینکه چرا کلسترول و تری گلیسیرید باید اندازه معینی داشته باشند گفت: رسوبی در عروق ما ایجاد می‌شود که در درازمدت می‌تواند موجب سفتی و تنگی عروق می‌شود. هنگام پمپاژ قلب، وقتی عروق نرم است، انتهای عروق با جریانی ثابت همراه است اما وقتی عروق سفت است؛ جریان با پمپاژ قلب بالا و پایین می‌شود که خون‌رسانی به اندام‌های مختلف و حتی خود قلب را مختل می‌کند.

علیرضا یارقلی دکترای طب ایرانی کشورمان با بیان اینکه اگر عروق بدن ما تنگ باشند قلب بیشترین آسیب را متحمل می‌شود گفت: تنگی عروق موجب کاهش خون‌رسانی به نقاط مختلف بدن می‌شود.

وی افزود: سیگار کشیدن و دیابت می‌تواند اثرات بد چربی را تشدید کند.

یارقلی با تاکید بر اینکه انجمن قلب آمریکا اخیرا بر مضرات مصرف بالای کربوهیدرات‌ها بیش از کلسترول تاکید دارد گفت: افزایش مصرف کربوهیدرات‌ها می‌تواند عوارض بسیار بدتری برای بدن به همراه داشته باشد. متأسفانه ما در فرهنگ خود مصرف توامان چربی و کربوهیدرات را داریم. ما حلو و زولبیا بامیه خیلی دوست داریم و نبود فعالیت بدنی مناسب در زندگی شهری شرایط را بدتر می‌کند.

وی متذکر شد: زردچوبه، کرفس، شوید بامیه، دارچین، زیره، زنیان و انیسون خوب است اما آنچه ما از آن غافل هستیم ورزش و خواب و کاهش اضطراب مناسب است.

یارقلی با بیان اینکه متأسفانه روی قارچ "گانودرما" بیش از حد تبلیغ شده است گفت: هر کسی بیماری دارد به او توصیه می‌شود قارچ گانودرما استفاده کند. گانودرما جزو قارچ‌هایی است که مزاج گرم و خشک دارد چون مزاج بیشتر قارچ‌ها سرد و تر است. گانودرما برای بیماری‌های بلغمی و امتلائی بسیار موثر است و در کاهش چربی خون موثر است. گانودرما در گروه داروها طبقه‌بندی می‌شود و حتما باید تحت نظر پزشک مصرف شود.