

دراسة علمية توضّح طرق التخفيف من ارتفاع الكوليسترول



يعاني الكثير من السكان من ارتفاع الكوليسترول، ووفقاً لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (سي دي سي)، فإن ما يقرب من 94 مليون أمريكي، السكان الذين تتراوح أعمارهم بين 20 وما فوق، لديهم مستويات عالية من الكوليسترول الكلي.

ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول غير المعالج، في كثير من الأحيان إلى مشاكل صحية خطيرة بمرور الوقت، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية و بالتالي الوفاة المبكرة. وبالمقابل فقد تكون بعض التغييرات في عاداتك الغذائية هي كل ما تحتاجه للمساعدة في تقليل المخاطر، وسنعرض عدداً من العادات الغذائية التي يوصي بها أخصائيو التغذية والتي تساعد في خفض مستويات الكوليسترول. وعدّد موقع "إيت ديس" بعض الطرق لخفض مستويات الكوليسترول:

1- ابدأ يومك بدقيق الشوفان

حاول جعل دقيق الشوفان جزءاً من روتين الإفطار اليومي، إذا كنت تريد أن تبدأ كل يوم بشكل أكثر صحة، حيث يوجد في دقيق الشوفان ألياف تسمى بيتا جلوكان، وهي عبارة عن ألياف قابلة للذوبان تساعد على خفض نسبة الكوليسترول الضار (إل دي إل أو ما يسمى البروتين الشحمي منخفض الكثافة)، ويمكن أن تجعلك تشعر بالشبع. هذا ويتواجد دقيق الشوفان أيضاً بأشكال مختلفة، مثل الشوفان سريع التحضير

وحبوب الشوفان والشوفان المطحون.

2- ارفع الكمية التي تتناولها من الدهون غير المشبعة

تزيد الدهون المشبعة من مستويات الكوليسترول لديك، ولذلك فإن إضافة بعض الدهون غير المشبعة إلى نظامك الغذائي قد يكون له تأثير معاكس، ولتوضيح ذلك فالدهون غير المشبعة مفيدة في الواقع لأنها تخفض الكوليسترول الكلي وضغط الدم بينما لا تزال توفر الطاقة للجسمك. وتتوفر هذه الدهون في الأسماك (أوميغا 3) مثل السلمون والتونة، إضافة إلى المكسرات مثل اللوز والجوز البرازيلي، كما تتوفر في الزيوت النباتية، بما في ذلك زيوت عباد الشمس والزيتون والذرة والجوز.

3- حاول الحصول على البروتين من مصدر نباتي

ينصح بإضافة عدد قليل من الأطباق النباتية إلى خطة الوجبة الخاصة بك، وخصوصاً إذا كنت من ذوي الأنظمة الغذائية الغنية باللحوم، فذلك من شأنه أن يساعد في التحكم في مستويات الكوليسترول بسرعة، حيث أن أسلوب الحياة النباتي لا يساعدك فقط على التخلص من الوزن الزائد، ولكنه يساعد أيضاً على خفض نسبة الكوليسترول الضار (إل دي إل)، وبالتالي التقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

4- زد من تناول الألياف عموماً

يعتبر تناول الألياف أمر مفيد جداً، فهو لا يقوم فقط بدور المائي (أي الشعور بالشبع)، بل إن تناول الألياف طريقة رائعة للمساعدة في خفض مستويات الكوليسترول بسرعة، فالألياف القابلة للذوبان تتمتع بالقدرة على امتصاص الكوليسترول في مجرى الدم، إضافة إلى إمكانية ارتباطها بالكوليسترول في الأمعاء، وبالمحصلة هذا يمنع امتصاصه.

5- اجعل الصيام المتقطع جزءاً من روتينك :

بينت أبحاث أن ممارسة الصيام المتقطع قد يكون أسهل طريقة للحصول على قيم صحية للكوليسترول، حيث تحقق استراتيجية الصيام هذه خفض الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار (إل دي إل)، ورفع مستوى الكوليسترول الجيد (إتش دي إل أو المسمى الكوليسترول عالي الكثافة)، ولاتباع هذه الطريقة ينصح الخبراء بأن يكون نظام الصيام 8/16، أي أن يأكل المرء ضمن مدة ثماني ساعات خلال اليوم، وأن يشرب الماء فقط ضمن مدة ساعة 16، وهي طريقة شائعة وفعالة لدى الكثير من الناس.