

# رژیم غذایی مناسب و نامناسب برای کلسترول بالا

# رژیم غذایی مناسب برای کلسترول بالا

انواع ماهی به خصوص ماهی سالمون و ماهی تن دارای امگا ۳ هستند که برای کنترل کلسترول مفید است.



غذاهای دریایی

این خوراکی‌ها نیز دارای امگا ۳ هستند.



گردو و بذرتان

با ممانعت از جذب کلسترول در روده، به کاهش کلسترول کمک می‌کنند.



بادام و سایر مغزیجات

آووکادو نیز منبع غنی از چربی‌های غیراشباع تک زنجیره و فیبر است که به کاهش کلسترول کمک می‌کنند.



آووکادو

فیبر بالا و دارا بودن ترکیبات آنتی‌اکسیدان، موجب کاهش کلسترول خون می‌شود.



میوه و سبزیجات

روغن‌های گیاهی، اشباع نشده هستند و ضرر کمتری نسبت به روغن‌های حیوانی دارند.



روغن‌های گیاهی مایع

حبوباتی مثل لوبیا دارای مقادیر زیادی فیبر محلول هستند و مانع جذب کلسترول می‌شود.



حبوبات

غلات کامل خصوصاً جو دوسرو جو به علت وجود فیبر محلول، به کاهش کلسترول کمک می‌کنند.



غلات کامل

چای خصوصاً چای سبز حاوی ترکیبات گیاهی مفیدی است که این ترکیبات مانع جذب کلسترول می‌شوند.



چای

ترکیبات گیاهی مفید مانند آلیسین در سیر در کاهش فشارخون و کلسترول موثر هستند.



سیر

# رژیم غذایی نامناسب برای کلسترول بالا

این روغن‌ها دارای چربی اشباع هستند و باعث افزایش کلسترول و احتمال سکته قلبی می‌شوند.



روغن حیوانی

کلسترول در غذاهای با منشا حیوانی مانند گوشت قرمز، جگر و میگو وجود دارد.



منابع دارای کلسترول بالا

این چربی در غذاهای فرآوری شده مثل فست فود و غذاهای بسته بندی شده وجود دارد.



چربی ترانس مصنوعی

مصرف زیاد موادی قندی می‌تواند باعث افزایش وزن و اختلالات کلسترول شود.



قند

مصرف نمک را به روزانه یک قاشق چای خوری محدود کنید.



نمک

مصرف الکل باعث اضافه وزن و افزایش کلسترول خون می‌شود.



الکل

حجم و کالری غذای مصرفی نقش مستقیمی در وزن و عدم تعادل کلسترول خون دارند.



غذاهای پرکالری