
٩- أظعمة تخفض الكوليسترول بالدم

الأرض شوكي - الخرشوف Artichoke :

- دراسات يابانية ذكرت بأن الخرشوف:

أ- خفض مستوى الكوليسترول بالدم.

ب- وزاد في إفراز المادة الصفراء التي ينتجها الكبد.

- في دراسة جديدة ومتعددة المراكز على ٥٥٠ مريضاً، كان كل مريض يتناول ١,٥٠ جرام من دواء مشتق من ورق الخرشوف ثم أظهرت إنخفاضاً رئيسياً في مستوى الدهون بالدم Total cholesterol ونوع آخر من الدهن بالدم Triglyceride خلال ستة أسابيع.

- دراسات أخرى أظهرت ارتفاع الكوليسترول المفيد HDL والذي يمنع الجلطات الدموية.

- يعتقد بعض الباحثين بأن الخرشوف يعمل على:

أ- التخفيض من إنتاج الكبد لمادة الكوليسترول.

ب- يساعد الكلي على إفراز الكثير من الكوليسترول الموجود بالدم.

البصل Onion :

- خافض عام للكوليسترول ويرفع الكوليسترول المفيد HDL المانع لجلطات الدم.

الثوم Garlic :

- يخفض الثوم مستويات الكوليسترول العالية ويرفع مستويات الكوليسترول النافع HDL وذلك بوجود المادة الرئيسية في الثوم Allicin .
- الثوم غني بالفوسفور والكالسيوم .

الجرير Rocket :

- ينقي الدم ويمنع داء الحضر أي نقص Vit. c .

الجزر Carrots :

- يحتوي الجزر على مادة تسمى calcium pectate وهي من أنواع الألياف السائلة وهي مادة تخفض مستوى الكوليسترول بالدم والصحيح أن تناول جزرتين يخفض مستوى الكوليسترول بنسبة ٢٠٪ .

الزيتون Olive :

- خافض للضغط وللکوليسترول .
- مفيد لأمراض القلب .

الفلل Cayenne :

- يخفض مستوى الدهون بالدم وبالذات Triglyceids والكوليسترول الخفيف الكثافة الضار LDL .

الأناناس Pineapple :

- يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية خصوصاً الشرايين .
- لذا يمنع تصلب الشرايين .

التين Figs :

- يخفض الضغط بلطف لوجود البوسيوم.

الصبار- الصبير البري – التين الشوكي Aloe Vera :

- يخفض مستوى الدهون بالدم، فالأحماض الأمينية والألياف وVitB³ والنياسين تمنع تحول الفائض من سكر الدم إلى Cholestrol ويخفض Triglycerids وLdl, Total ، عن طريق استقلاب الدهون والأحماض الدهنية وإزالة الزائد من أحماض الصفراء (هذه الأخيرة تتحول إلى كوليستيرول) الدراسات الأخيرة على النياسين vitB³ تظهر بأنها تعمل على الكوليستيرول السيئ LDL وتحوله إلى أنواع كوليستيرول نافع، وبذلك تخفف من إمكانية الإصابة بأمراض القلب.

الذرة Zea Mays :

- يخفض الكوليستيرول Triglyceride من الدم.

- يرفع الكوليستيرول النافع HDL ويخفض الكوليستيرول الضار.

- يمنع تراكم الدهون بالجسم.

- جيد للذين يتبعون حمية لتخفيض الوزن كبديل للسمن الحيواني (يمنع

الترهل والبدانة).

الشوفان Oats :

- خافض لمستوى الكوليستيرول بالدم، والحبة تحتوي على نسب ضئيلة من

الدهون.

- العدس Lentile :

- يحتوى على ألياف تذوب بالماء لذا فهي تخفض مستوى الكوليسترول التي تمنع الإصابة بالسكري وأمراض الأوعية الدموية والقلب.

:Peanuts الفول السوداني

- يرفع الكوليسترول النافع HDL ويخفض الكوليسترول الضار LDL.

:Cashew الكاجو

- يحتوى على القليل من الدهن المشبع (١٣ جرام) والكثير من الدهن الغير المشبع (٥٠ جرام) وهي ضرورية لنشاط الأنسجة والخلايا ولإنتاج الطاقة. ويمكن استعماله بحكمة كمخفض للكوليسترول.

:Almond اللوز

- يخفض من مستوى الكوليسترول ومفعوله أقوى من زيت الزيتون.

: Flax Linseed بذر الكتان

- تخفض مستوى الكوليسترول بالدم والكوليسترول الضار LDL ويخفض دهن Triglycerjide بالدم.

:Green, black tea الشاي

- الدراسات الحالية تشير على أن الشاي يعمل كمخفض للكوليسترول بالدم.

:Sufflower العصفر

- مخفض لمستوى الكوليسترول بالدم.

السّمك Fish :

- وجود مادة Omega-3 في السمك يمنع إصابة الأجسام بالجلطات الدموية التي تصيب القلب والدماغ، فإذا كانت الدهون الموجودة في الحيوانات من غنم وبقر تضر بالصحة فإن دهن السمك مطلوب لصحة الجسم البشري. لأنه كلما كثر دهن السمك كثرت فيه مادة Omega-3.

- الأسماك عالية الدهون والأوميغا مثل التونة والسردين والسلمون والإسكيمبري.

البيض Eggs :

- يتمتع عن الأكتار من أكل البيض للمصابين بارتفاع حاد بالكوليسترول.

فطر شيتاكا Shitake :

من الأبحاث العلمية اليابانية تم إثبات دور هذا الفطر في خفض الكوليسترول كثيراً، وذلك لأن في هذا الفطر يوجد حمضاً أمينياً يعمل على تحويل الكوليسترول إلى مركبات أخرى على سبيل المثال أحماض الصفراء في الكبد.

التفاح Apple :

تناول من 2-3 تفاحات في اليوم يخفض الكولسترول بالدم.

الزنجبيل Ginger :

مشروب الزنجبيل يساعد على خفض الكوليسترول بالدم أي يحمي من الإصابة بتصلب الشرايين ومن الجلطة القلبية لأنه يقلل من الدهون الثلاثية. الجرعة: تناول 5 جرامات من الزنجبيل يومياً ولمدة أسبوع.

الحلبة:

استخدام الحلبة يؤدي إلى خفض الكوليسترول الكلي في الدم. وخفض الدهون الكلية المنخفضة الكثافة والدهون الثلاثية حتى تقارب المعدلات الطبيعية، ويعود ذلك التأثير بسبب احتواء الحلبة على مادة (السابونين) بنسبة كبيرة كذلك تقلل الحلبة من الشوارد الحرة بالجسم وإلى خفض مادة المألونالدهيد وهو الناتج النهائي لأكسدة الدهون بالجسم.

البرتقال Orange:

إن تناول ٣ كؤوس من عصير البرتقال يساعد على زيادة الكوليسترول الجيد (HDL) بنسبة إلى ٢١٪ وخفض الكولسترول الضار (LDL) بمقدار ١٦٪ وبذلك تقلل من احتمال حدوث أمراض الشرايين القلبية الناجية إضافة إلى أن البرتقال مضاد للتأكد مما يساعد في الوقاية من السرطان والفيروسات.

المشمش Apricot:

تناول المشمش يقلل من الكوليسترول في الدم كما يساهم في حماية القلب من تصلب الشرايين. إضافة إلى أن تناول ٣ وجبات من المشمش جديرة بتزويد الجسم بحوالي ٢٨٠٠ وحدة دولية من فيتامين A وهذه الكمية تساوي نصف حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين، إضافة لغناه بالبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور.

الأفوجادو Avocado:

يساعد في تحسين متلازمة الأيض التي تقف وراء كثير من الحالات المرضية المزمنة مثل تدني معدلات الكولسترول الجيد وارتفاع معدلات الدهون

الثلاثية والآلية وراء ذلك تعود إلى تنظيم التحلل المائي لبروتينات دهنية معينة وامتصاصها وأيضها انتقائياً بواسطة الأنسجة المختلفة مثل الكبد والبنكرياس.

الطماطم Tomato

يخفض الطماطم نسبة الكوليسترول الضار في الدم.

القرفة Cinammon

يعمل على منع تراكم الدهون في الدم. إضافة إلى أنه يعمل على خفض الكوليسترول الضار في الجسم بنسبة تصل إلى ٣٠٪.

خل التفاح Apple cider vinegar

هو مضاد للسموم ويعمل على إزالة الكوليسترول الضار بالجسم. كما ينشط عملية الأيض الطبيعية في الجسم ويساعد على التخلص من الوزن الزائد والسبب هو أنه يحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم والتي لها دور كبير في المساعدة على نقل الغذاء إلى خلايا الجسم المختلفة مع التخلص من السموم في نفس الوقت. كما يحتوي خل التفاح على مادة البيتا كاروتين وهي تعمل على التخلص من الجذور الحرة في الجسم وتساعد على تكسير الدهون والشحوم.

