طبيب يكشف عدة أطعمة تخفض نسبة الكوليسترول بالجسم

أكد الدكتور رائد برغوت، طبيب القلب ورئيس قسم أمراض القلب والأوعية الدموية إن الكوليسترول مهم لوظيفة الجسم، لكن الإفراط في تناوله يمكن أن يؤدي إلى مشاكل طبية خطيرة ويزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

لذا فإن هناك "4 أطعمة" تقلل من نسبة الكوليسترول في الجسم وتحميه من الأمراض، وفقًا لما يستعرضه تقرير موقع «Sun The»:

و أشارت الطبيبة شيريل ليثجوي إلى أن دمج الباذنجان في وجباتك يمكن أن يكون له فوائد صحية هائلة، وأكدت أن تلك الفاكهة التي يعتبرها البعض خضراوات ، تحتوي على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في خفض «الكوليسترول الضار».

الزبادي ومنتجات الألبان

وتابعت «شيريل» حديثها أن الزبادي أيضًا له مفعول قوي في خفض الكوليسترول الضار في الجسم، كما توصي أيضًا باستبدال حليب البقر بحليب الصويا أو تجربة زبادي الصويا.

فول الصويا

وأضافت أن فول الصويا أو فول الصويا المفروم وكذلك التوفو من أهم الوجبات الخفيفة التي تقلل من نسبة الكوليسترول بالجسم.

وأكدت أنه تظهر بعض الدراسات أنه من خلال تناول 15 جرامًا من بروتين الصويا يوميًا، يمكن خفض نسبة الكوليسترول بحوالي ثلاثة إلى أربعة بالمائة.

كما أن جميع منتجات الصويا منخفضة الدهون المشبعة وغنية بالألياف.

المكسرات والبذور

أخيرًا، توضح «شيريل» أن الوجبات الخفيفة مثل المكسرات والبذور من الوجبات الهامة التي تساهم في انخفاض هذا القاتل الضار.

قالت: "إذا اخترت الأصناف غير المملحة وغير المحلاة، فإن 30 جرامًا من المكسرات يوميًا تعد إضافة رائعة لنظامك الغذائي، وتحتوي المكسرات على دهون صحية غير مشبعة وألياف قابلة للذوبان يمكن أن تساعد في خفض نسبة الكوليسترول بنسبة تصل إلى 7.5 في المائة".