إرشادات لمرضى الكوليسترول في العيد

الكوليسترول من الأمراض التي تزداد في عالمنا العربي. للأسف، فارتفاع الكوليسترول في الدم يسبّب أمراض القلب. هناك نوعان من الكوليسترول: الكوليسترول السيء الذي يضرّ الجسم لأنه ينقل الدهون من الكبد الى الشرايين، وبالتالي قد يعمل على انسداد هذه الأخيرة. وهناك الكوليسترول الجيد الذي ينقل الدهون من أعضاء الجسم الى الكبد أي ينظف الجسم من هذه الدهون الضارة. فما هي أبرز الإرشادات الصحية التي تساعد مرضى الكوليسترول في خفض الكوليسترول السيء ورفع الجيد خلال أيام العيد التي تمتلىء بالأطعمة الدسمة والدهون المشبعة؟

- تناول منتجات الألبان والأجبان الخالية من الدسم عند فطور العيد لأنّها تحتوي على كمية أقل من الدهون السيئة.

- الإكثار من الخضار الطازجة خلال غداء العيد لأنّها تحوي الألياف التي تعمل على خفض الكوليسترول.

- إضافة بذور الكتان إلى السلطة لأنها غنية بالأوميغا 3 التي تعمل على رفع مستويات الكوليسترول الجيد.

- تناول كمية معتدلة من اللحوم الحمراء التي تعادل حجم كف اليد مع الحرص على أن تكون مشوية وقليلة الدهون.

- الابتعاد عن تناول اللحوم العضوية كالكبد بسبب احتوائها على كمية هائلة من الكوليسترول.

- نزع الجلد عن الدجاج قبل طهيه لتخفيف نسبة الدهون الموجودة فيه.

- طهي الأطباق الرئيسية التي تعتمد على الأرز أو المعكرونة بكمية قليلة من زيت الكانولا الغني بعنصر الأوميغا 3 الذي يعمل على خفض نسبة الكوليسترول بطريقة فعالة في الدم.

- استبدال حلويات العيد الغنية بالدهون المشبعة بالفواكه المليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تخفض مستوى الكوليسترول السيء في الدم.

- الإكثار من شرب المياه التي تسهم في حرق الدهون في الجسم.

- ممارسة رياضة المشي لمدة 30 دقيقة، فذلك يسهم في رفع مستويات الكوليسترول الجيد في الدم.

- فحص نسبة الكوليسترول مباشرة بعد انتهاء العيد من أجل التأكد بأنّ كل شيء على ما يرام.