کلسترول یک نوع چربی است که می تواند در رگ های خونی شما رسوب کرده و باعث انسداد آنها گردد. اگر این انسداد در عروق ظریف خونرسان [قلب](http://www.tebyan.net/nutrition_health/dites/disease_dites/heart/2003/1/29/1417.html) رخ دهد، باعث ایجاد بیماری ایسکمی قلبی و در نهایت [سکته قلبی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/dites/disease_dites/heart/2009/6/3/93551.html) می گردد.

یکی از اجزای اصلی برنامه کاهش کلسترول خون، رژیم غذایی است. با دنبال کردن یک برنامه صحیح غذایی، شما می توانید کلسترول خون را کنترل کنید.

همه ما می دانیم [کره](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/nutrition_news/2002/12/11/796.html)، [بستنی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/dairy_products/2009/7/30/98194.html) و غذاهای چرب مانند [فست فود ها](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/healthy_nutrition/2007/7/30/43918.html)، کله پاچه و ... باعث افزایش چربی های خون خواهند شد. به عقیده محققان، شما می توانید با کاهش مصرف [چربی ها](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrients/fats/2007/11/20/53912.html)ی بد و غذاهای حاوی [نمک بالا](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/spices/2007/6/3/42011.html) و [نوشابه](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/nutrition_news/2007/11/25/54269.html) های حاوی قند، در کاهش کلسترول خون تان موثر باشید.

همزمان با کاهش مصرف غذاهایی که اثرات نامطلوب بر روی میزان کلسترول خون شما دارند، مصرف غذاهای مفید به عنوان جایگزین، نقش کلیدی در کنترل میزان کلسترول خون خواهند داشت.

باید باور کنیم که بعضی از غذاهای مفید می توانند نقش معجزه آسایی در کنترل کلسترول خون ایفا نمایند. علاوه بر آن که طعم به مراتب بهتری از داروهای کاهش دهنده کلسترول خون داشته و عوارض احتمالی این داروها را به دنبال نخواهند داشت.

**با مصرف پنج غذای کاهش دهنده کلسترول که در ذیل به آنها خواهیم پرداخت، می توانید به کاهش خطر بیماری قلبی خود کمک کنید:**

**1- خوردن میوه و سبزیجات**

[سبزیجات](http://www.tebyan.net/nutrition_health/dites/disease_dites/heart/2007/2/7/32523.html) سرشار از [ویتامین](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=250)، [املاح](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=251)، رنگدانه های گیاهی و [آنتی اکسیدان ها](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/healthy_nutrition/2008/4/24/65464.html) می باشند. آنها با چربی بد خون که باعث ایجاد پلاک در رگ ها می شود، مبارزه می کنند. لذا در کنترل مهم ترین عامل خطر برای بیماری های قلبی، حمله قلبی و [سکته مغزی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/dites/disease_dites/heart/2004/7/29/7674.html)، کمک می کنند.

سعی کنید در طول هفته انواع مختلفی از سبزیجات را استفاده کنید تا بتوانید از فواید آنها برای سلامتی خود بهره مند شوید.

[میوه ها](http://www.tebyan.net/nutrition_health/dites/disease_dites/heart/2009/4/25/90084.html) نیز منبع عالی از رنگدانه های گیاهی، آنتی اکسیدان ها و فیبر هستند. لذا استفاده متناسب و متنوع از میوه ها در کنترل کلسترول خون مفید خواهد بود.

**2- چربی های سالم را انتخاب کنید:**

همه چربی ها بد نیستند. شم[ا به چربی های خوب نیاز دارید](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrients/fats/2008/10/29/77595.html). چربی خوب شامل [روغن های زیتون](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrients/fats/2007/11/15/53607.html)، [کانولا](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrients/fats/2009/3/16/88057.html)، [دانه کتان](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrients/fats/2007/11/6/53080.html)، [گردو](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/nuts_seeds/2008/4/13/64894.html)، [بادام زمینی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/nuts_seeds/2003/11/19/4408.html) و روغن [کنجد](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/nuts_seeds/2008/9/27/75335.html) است.

این چربی ها به کاهش التهاب داخلی، کاهش میزان کلسترول، بالا بردن سطح ایمنی بدن و سلامت سیستم اعصاب مرکزی و مغز کمک شایانی می کنند.

در کنار برنامه غذایی صحیح با انجام ورزش منظم و تغییر شیوه های نادرست زندگی می توانید به طور شگفت آوری در کاهش کلسترول خون خود موثر باشید.

**3- غلات سبوس دار و حاوی فیبر را مصرف کنید:**

از [مواد غذایی حاوی فیبر](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrients/fibers/2006/10/23/27967.html) بالا مانند جو ، جو دوسر، گندم و برنج [سبوس](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/cereals_legumes/2005/8/8/12336.html) دار استفاده کنید. این گونه مواد غذایی حاوی فیبر محلول بوده و با کلسترول در دستگاه گوارش ترکیب شده و باعث خروج آن از بدن می شود.

این گونه مواد غذایی را به طور منظم در برنامه غذایی روزانه ی خود بگنجانید.

حبوبات مانند لوبیا، [عدس](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/cereals_legumes/2003/9/7/3408.html)، لپه، نخود ، لوبیا سفید و ... سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند و در بهبود کلسترول مفید هستند.

**4- خشکبار مصرف کنید:**

خوردن متوسط برخی [خشکبار](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/nuts_seeds/2004/12/20/9758.html) مانند بادام زمینی و بادام می تواند در کاهش کلسترول خون کمک کند. خشکبار حاوی چربی سالم و آنتی اکسیدان هایی است که به حفظ سلامت دستگاه قلبی و عروقی شما کمک می کند.

در هفته شما باید 2 تا 3 وعده خشکبار مصرف کنید. هر وعده خشکبار حدود یک سوم لیوان است. ولی در میزان مصرف خود دقت کنید، زیرا خشکبار حاوی کالری فراوانی است. نکته مهم دیگر در مصرف خشکبار این است که از خشکبار بدون نمک استفاده کنید.

**5- مصرف ماهی را در سبد غذایی افزایش دهید:**

از غذاهای دریایی به ویژه [ماهی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/meats/2004/7/1/7255.html) ها در سبد غذایی خود استفاده نمایید. البته توجه داشته باشید که میگو تنها غذای دریایی حاوی کلسترول فراوان می باشد و نباید آن را مصرف کنید.

گوشت و کلسترول:

**مصرف چربی حیوانی یکی از عوامل بالا رفتن کلسترول خون است، ولی همه گوشت ها برای شما بد نیستند. در اینجا به چند نکته در مورد پختن و مصرف گوشت اشاره می کنیم:**

\* از گوشت های با چربی کم استفاده کنید و سعی کنید به جای سرخ کردن گوشت آن را بپزید و یا به صورت کبابی استفاده نمایید.

\* از [گوشت مرغ](http://www.tebyan.net/literature_art/cinema/irancinema/films/2005/1/12/10087.html) استفاده کرده و قبل از پختن آن، پوست آن را جدا کنید.

\* از گوشت های فرآیند شده مانند [سوسیس و کالباس](http://www.tebyan.net/nutrition_health/dites/disease_dites/digestive/2009/8/15/99622.html) کمتر استفاده کنید و یا اصلا استفاده نکنید.

\* جگر، دل و قلوه حاوی کلسترول فراوانی است. سعی کنید خیی کم از این گونه گوشت ها استفاده کنید.

\* [در هفته حتما دو بار از ماهی استفاده کنید](http://www.tebyan.net/nutrition_health/%28foods%29/meats/2007/5/26/41750.html). این ماهی ها بهتر است از نوع چرب آنها مانند سالمون یا قزل آلا باشد.

در کنار برنامه غذایی یاد شده، با انجام ورزش منظم و تغییر شیوه های نادرست زندگی می توانید به طور شگفت آوری در کاهش کلسترول خون خود موثر باشید.

در پایان ذکر این نکته مفید است که مواد غذایی فوق الذکر در پیشگیری از افزایش کلسترول خون مفید بوده، ولی در صورت ابتلا به افزایش چربی خون، شما نیاز به یک برنامه ریزی صحیح تغذیه ای زیر نظر متخصص دارید تا بتوانید با تغییر عادات غذایی، تغییرات واضحی در میزان کلسترول خون را شاهد باشید.

اگر از [داروهای کاهش دهنده کلسترول](http://www.tebyan.net/nutrition_health/society_health/drugs/2009/2/2/84697.html) خون استفاده می کنید، استفاده از مواد غذایی فوق الذکر به معنای قطع مصرف این داروها نمی باشد، بلکه می توانید با یک رژیم غذایی مناسب و تغییر عادات غذایی خود زیر نظر متخصص، مقدار داروهای کاهش دهنده کلسترول را کم نمایید، زیرا قطع خودسرانه این داروها می تواند صدمات جبران ناپذیری را به دنبال داشته باشد.