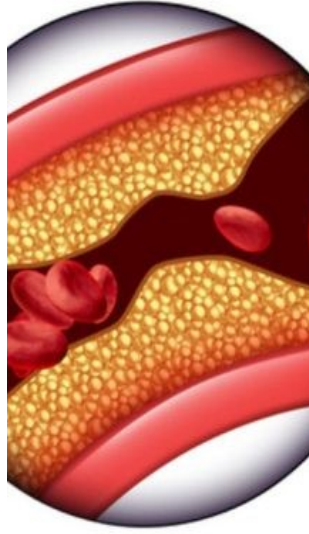


وجبات صحية تقلل من أخطار ارتفاع الكوليسترول بالجسم



بإمكاننا الابتعاد عن ارتفاع نسبة الكوليسترول وذلك بإجراء تغييرات في أسلوب الحياة، و إعادة التفكير في النظام الغذائي.

يمكن أن تزداد مستويات الكوليسترول بشكل طبيعي مع تقدم العمر، ولكن يمكن أيضا أن تزيد بعض خيارات نمط الحياة من الارتفاع.

ويمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكوليسترول الضار LDL إلى زيادة خطر الإصابة بعدد من الأمراض القاتلة، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية.

ومع ذلك، هناك بعض التغييرات في نمط الحياة التي يمكن أن تساعد أيضا في تقليل مستويات الكوليسترول. وفقا لجمعية الكوليسترول الخيرية، UK Heart، يمكن أن تكون التغييرات في نظامك الغذائي عاملا رئيسيا.

وتشرح الجمعية الخيرية: "يمكن أن يحدث الأكل الصحي فرقا كبيرا في مستويات الكوليسترول لديك وصحة قلبك".

وعلى الرغم من وجود العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تغيير نظامك الغذائي، فإن تغيير طريقة تناول الوجبات الخفيفة يمكن أن يساعد في تقليل مستويات الكوليسترول كجزء من نظام غذائي صحي شامل.

وفيما يلي خمس مفايضات سهلة ولكن صحية للوجبات الخفيفة يمكنك إجراؤها:

- استبدل رقائق البطاطس بالفشار العادي غير المملح

من المعروف أن رقائق البطاطس غنية بالملح وغالبا ما تُقلى بالزيت. وأحد البدائل الصحية للرقائق هو الفشار العادي غير المملح.

- استبدل البسكويت بقطعيتين من رقائق الشوفان أو كعك الأرز

عند الاسترخاء أمام التلفزيون، قد يكون من السهل الوصول إلى علبة البسكويت، لكن اختيار كعكة الشوفان أو كعكة الأرز هو بديل صحي للقلب.

وعادة، يحتوي كعك الشوفان على حوالي 42 سعرة حرارية لكل وجبة، ويحتوي فقط على 2.3 غرام من الدهون.

- استبدل المعجنات بكعكة الفاكهة

قد تكون المعجنات حلوى لذيذة للاستمتاع بها مع فنجان من الشاي، ولكن يمكن أن تحتوي على كمية مزرعة من الدهون والسكر والملح، والتي يمكن أن تسبب الضرر إذا تم تناولها بشكل متكرر.

وبالنسبة لأولئك الذين يتوقون إلى المعجنات، أوصى موقع UK Heart بتناول كعكة عادية أو كعكة فواكه.

- استبدل الزبادي كامل الدسم بالزبادي اليوناني بنسبة صفر بالمائة

يعد الزبادي إضافة صحية إلى نظام غذائي متوازن، ولكن من المهم أن تفهم محتويات العلامة التجارية التي اخترتها.

وبدلاً من تناول الزبادي الحلو، الذي غالباً ما يحتوي على نسبة عالية من السكر، أوصى موقع UK Heart باختيار زبادي يوناني خالٍ من الدهون.

– استبدل الحلويات بشرائح الخوخ والعسل

يمكن أن تمنحنا الحلويات الصمغية نكهة السكر، خاصة بعد يوم حافل بالعمل، ولكن هناك طرقاً صحية للاستمتاع بالسكر.

بالنسبة لأولئك الذين يبحثون عن شيء حلو لتناوله، يقترح موقع UK Heart شرائح الخوخ، التي تقدم مع ملعقة صغيرة من العسل وبذور عباد الشمس.