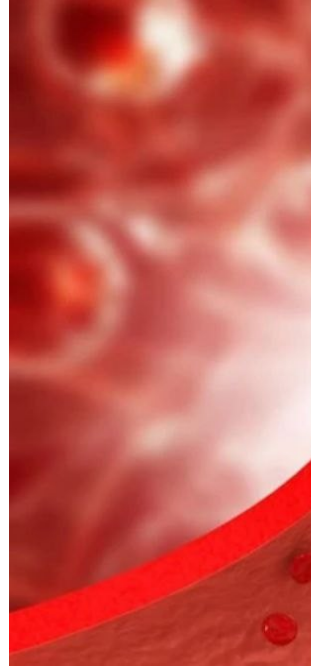


دون أدوية... موقع يقدم نصائح لخفض نسبة الكوليسترول بشكل طبيعي



يتعلق ارتفاع الكوليسترول بالعديد من المخاطر الصحية عند الإنسان ، مثل السكتة الدماغية و أمراض القلب التاجية والسكري وضغط الدم.

الكوليسترول مادة شمعية ينتجها الكبد و يحتاجها الجسم لتكوين الخلايا السليمة، ولكن قد يؤدي الإفراط في تناوله إلى تضيق الشرايين مما يحد من تدفق الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، و يمكنك الإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم نتيجة لعدة عوامل ، بما في ذلك النظام الغذائي غير الصحي والتدخين وقلة الأنشطة البدنية، وإليك كيفية خفض نسبة الكوليسترول بشكل طبيعي عن طريق إجراء تغييرات معينة في نمط حياتك، وفقا لما نشره موقع "ndtv".

نصائح يمكن أن تساعد في معالجة مستويات الكوليسترول المرتفعة بشكل فعال

1. قلل من الكربوهيدرات

يصر خبراء التغذية على أنك بحاجة إلى تقليل تناول الكربوهيدرات لتجنب زيادة الكوليسترول الضار.

2. إزالة السموم من الكبد

يجب عليك أيضًا طرد السموم من الكبد للسيطرة على مستوى الكوليسترول.

3. الهضم

يمكن أن يؤدي سوء الهضم أو مشاكل الجهاز الهضمي أيضًا إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. يقترح خبير التغذية أيضًا الحفاظ على مستويات الغدة الدرقية تحت السيطرة لمنع الكوليسترول الزائد.

4. لا تمضغ طوال اليوم

ينصح خبراء التغذية بعدم تناول الطعام على مدار اليوم وبين الوجبات، أنه يجب على المرء أن يحتفظ بفجوة من أربع إلى خمس ساعات على الأقل بين الوجبات وشرب الماء فقط خلال تلك الفترة.

5. إنقاص الوزن

يجب أيضًا التفكير في خسارة بعض الكيلوجرامات لعلاج ارتفاع الكوليسترول ومنع المضاعفات المصاحبة له.

6. الإقلاع عن التدخين

قد يكون التدخين أحد أسباب ارتفاع نسبة الكوليسترول لديك. لذا ، قم بإسقاط تلك السجارة قبل أن تؤثر سلبًا على صحتك.

7. كن نشيطا

يمكن أن تساعد ممارسة الأنشطة البدنية والانخراط في الأنشطة البدنية أيضًا في تقليل مستويات

الكوليسترول. يمكنك اختيار أي شكل من أشكال التمارين التي تحبها بما في ذلك رفع الأثقال أو تمارين الجمباز أو الجري.