

گیاهان مفید برای کاهش چربی خون

راضیه امیدوار

زیر نظر: دکتر محمد رضا وهابی



مقدمه

سطح بالای چربی یا کلسترول خون می‌تواند باعث عوارضی مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی، افزایش شانس ابتلا به سکته مغزی، کبد چرب و... شود. رژیم غذایی نامناسب، استفاده از غذاهای چرب و پرکالری، فرهنگ ناصحیح استفاده بیش از حد از غذاهای فوری نظیر پیتزا، سس مایونز، فرهنگ نادرست مصرف زیاد گوشت قرمز در جامعه و زندگی کم‌تحرک ماشینی در کشور ما باعث شده است افراد زیادی به مشکل بالا بودن چربی و کلسترول خون یا چاقی مبتلا باشند.

اولین و بهترین راه برای کاهش یا رفع این مشکل، اصلاح رژیم غذایی است. یکی از مهم‌ترین توصیه‌های غذایی، کاهش مصرف گوشت قرمز و برنج و استفاده بیشتر از سبزیجات در رژیم غذایی روزانه است. مصرف بیشتر غذاهای دریایی و سایر ترکیبات حاوی روغن امگا ۳ نیز توصیه می‌شود.

راه حل

برخی گیاهان به مقدار زیادی ساپونین دارند و به همین دلیل خاصیت کف کنندگی در آن‌ها وجود دارد. در جانوران خون گرم از نظر سیستمیک ساپونین جذب نمی‌شود ولی چون کشش سطحی را کم می‌کند (مثل رزین) چربی‌ها و کلسترول به آن باند شده که خود سبب دفع کلسترول از بدن می‌شود. این گیاهان عبارتند از:



* شوید

از برگ و دانه آن استفاده می شود. در کسانی که ترش می کنند و سوزش سردل دارند خیلی مؤثر است. همچنین زیاد کننده شیر و لاغر کننده است. پایین آورنده چربی خون نیز هست. (قطره دیل سان)



*کاسنی

کاسنی تقویت کننده معده، ضد درد و ضد تب است و در درد چشم، بیماری‌های کبدی، یرقان، قولنج نارسای کلیوی و در بیماری‌های اعصاب از آن استفاده می‌شود. کاسنی طبیعت سرد دارد.



* شاه تره

طبیعت سرد دارد و از گیاهان دیگر در فراورده آنتوم است. این گیاه تصفیه کننده خون، صفرا آور، برطرف کننده خارش‌های جلدی و اشتها آور است و در درمان یرقان نیز از آن استفاده می‌شود. از عرق آن به عنوان تقویت کننده و اشتها آور استفاده می‌شود.





* سیر

پایین آورنده فشار خون و چربی خون است و اثرات ضد میکروبی نیز دارد و طبیعت گرم دارد.

مطالعات نشان می دهند که آلبسین می تواند کلسترول اضافی در کبد را مهار کند. همه کاری که باید انجام دهیم، این است که سیر را به عنوان یک چاشنی به غذاهایتان اضافه کنید، نه تنها مزه بی نظیری به غذاهایتان می دهد بلکه باعث کاهش کلسترول در بدن می شود.

*گشنیز

گیاه بومی اروپا، آسیا و شمال آفریقا است و تمام قسمت های این گیاه قابل خوردن است. این گیاه ۴ هزار ساله یکی از قدیمی ترین گیاهان است. دانه های آن کاهش دهنده کلسترول و تری گلیسیرید است. گشنیز، تولید صفرا را در کبد تنظیم و کلسترول را از بدن دفع می کند.

برای استفاده و اعمال دانه های گیشنیز به عنوان یکی از داروهای خانگی برای چربی خون بالا مراحل زیر را دنبال کنید:
حدود ۲ تا ۳ قاشق چای خوری از دانه های گشنیز را (اگر میتوانید پودر کنید) به یک فنجان آب بیفزایید و اجازه دهید تا بجوشند.
اجازه دهید تا کمی خنک شود و بعد بنوشید.
استفاده مکرر از این درمان به طور قابل توجهی به کاهش چربی خون کمک خواهد کرد.



*چای (چای سبز و سیاه):

مدت های زیادی است که چای به عنوان یک نوشیدنی محبوب به حساب می آید و اثرات آنتی اکسیدانی دارد. مصرف چای سیاه به مدت سه هفته می تواند سطوح چربی را تا ۱۰ درصد کاهش میدهد.



VS



*یونجه

مصرف این گیاه به علت سرشار بودن از پروتئین، کلسیم و ویتامین E بسیار سودمند است. ماده شیمیایی موجود در دانه های این گیاه مانع از جذب کلسترول در بدن می شود. به نقل از سایت «CNN»، یونجه مانع از رسوب چربی در سرخرگ ها می شود. افراط در مصرف این گیاه عوارض جانبی دارد و باعث آسیب دیدن گلبول های قرمز می شود.



*جو دوسر

جو نه تنها برای مراقبت های سلامتی مورد استفاده قرار می گیرد، بلکه برای پیشگیری و درمان بیماری هایی که در بدن وجود دارند نیز استفاده می شود. به خصوص در مورد کلسترول یا چربی خون بالا که تاثیر خوبی دارد. دارای فیبر است و همچنین برای کاهش جذب کلسترول بد نیز موثر است. خوردن جوی دوسر به طور مرتب به بهبود وضعیت کلسترول بالا کمک می کند.



سخن آخر

فراورده انتوم

داروی گیاهی غنی ازعصاره گیاهان دانه و برگ شوید، برگ کاسنی ، برگ شاهتره و لیمو عمانی ، موثر در کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون



نکات تکمیلی برای درمان چربی خون بالا:

- علاوه بر استفاده از مواد غذایی ذکر شده، باید به راهنمایی های زیر در رژیم غذایی روزانه خود نیز عمل کنید:
- خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه (کمتر از ۵۰۰ گرم در روز)
 - باید حداقل هفته ای ۳ بار ماهی بخورید.
 - اگر گوشت مصرف میکنید، گوشت بدون چربی را انتخاب کنید.
 - در طول هفته فقط دو عدد تخم مرغ مصرف کنید.
 - در طول روز مقدار زیادی آب و چای سبز بنوشید.
 - از غذاهای سرخ شده تا حد ممکن اجتناب کنید.
 - شیرینی های زیادی (مانند مربا، آب نبات و بستنی) را حذف کنید.
 - سیگار نکشید.

با تشکر از توجه شما

