

4 أطعمة تجنبها إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول



الجمعة 1 مايو 2026 07:00 م

إذا كنت مستوى الكوليسترول في دمك أعلى من المعدل الطبيعي، وسواء كنت تتناول أدوية لخفضه أم لا، فإن إجراء بعض التغييرات الغذائية البسيطة يمكن أن يقلل من خطر إصابتك بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل أكبر

وفقاً لموقع "هيلث هافارد"، فإن بعض الأطعمة تساعد في الحفاظ على مستويات الكوليسترول ضمن المعدل الطبيعي، وتخفض الكوليسترول بطرق مختلفة:
الشوفان

الشعير والحبوب الكاملة الأخرى

الباذنجان والباامية

المكسرات

الزيوت النباتية

التفاح، العنب، الفراولة

أطعمة مدعمة بالستيرولات والستانولات

فول الصويا

الأسماك الدهنية

مكملات الألياف الغذائية

ومن الأخطاء الشائعة الاعتقاد بأن كل الأطعمة الغنية بالكوليسترول ضارة؛ فعلى سبيل المثال، البيض غني نسبياً بالكوليسترول، لكنه لا يرفع مستويات الكوليسترول بنفس قدر الدهون المشبعة، كما أنه غني بالبروتين والعناصر الغذائية الأخرى

ما هي الأطعمة التي تسبب ارتفاع الكوليسترول؟

الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة هي التي يجب أن تقلق بشأنها، لأنها يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول لديك وتجعلك تكتسب وزناً زائداً

ما هي أسوأ الأطعمة لارتفاع الكوليسترول؟

تشتهر اللحوم الحمراء والأطعمة المقلية والمخبوزات برفع مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، وهو النوع اللزج الذي يتراكم في جدران الشرايين

وإليك أربعة أطعمة يجب عليك تجنبها إذا كنت تعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول:

اللحوم الحمراء

يحتوي لحم البقر والضأن عمومًا على نسبة عالية من الدهون المشبعة [] وتُعدّ قطع اللحم مثل الهامبرجر والأضلاع واللحم المشوي من أكثر أنواع اللحوم احتواءً على الدهون []

لكن لا داعي لتجنب اللحوم تمامًا، يكفي تناولها باعتدال [] التزم بالكمية الموصى بها وهي 85 جرامًا من اللحم، واختر القطع قليلة الدهون مثل لحم الخصرة ولحم الفيليه []

بل والأفضل من ذلك، استبدل اللحوم ببروتينات أقل في الدهون المشبعة والكوليسترول، مثل صدور الدجاج أو الديك الرومي منزوعة الجلد، والأسماك، والفاصوليا []

الأطعمة المقلية

تُعدّ الأطعمة التي تُقلى في الزيت الغزير، من أسوأ الأطعمة من حيث نسبة الكوليسترول [] يزيد القلي من كثافة الطاقة، أو عدد السعرات الحرارية في الأطعمة []

إذا كنت من محبي قرمشة الطعام المقلي، فاستخدم المقلاة الهوائية وقبّب طعامك بقليل من زيت الزيتون [] أو اخبز أطعمة مثل شرائح البطاطس والدجاج على درجة حرارة عالية حتى يصبح لونها ذهبيًا []

اللحوم المصنعة

اللحوم المصنعة غنية بالكوليسترول والدهون المشبعة، مما يجعلها خيارًا سيئًا لمن يعاني من ارتفاع الكوليسترول []

المخبوزات

غالبًا ما يُصنع الكيك والبسكويت والمعجنات بكميات كبيرة من الزبدة والسمن النباتي، مما يجعلها غنية بالكوليسترول []