

جایزه اطلاع و اقدام مقوقه قذی



هر روزتان را با آب پرتقال شروع کنید

هر روز 6 وعدهی غذای سبک بخورید

ساندویچ‌هایتان را با نان کامل یا همان نان سبوس دار تهیه کنید



روغن زیتون را فراموش نکنید

قبل از دم کردن قهوه یا چای نصف قاشق چای‌خوری دارچین به اضافه کنید

تمام انواع لوبیا از جمله لوبیای قرمز، سبز، چشم بلبلی و حتی عدس و سایر

حبوبات دارای مقدار زیادی فیبرهای هستند و می‌توانند به کلسترول‌های بد

خون چسبیده و آن‌ها را جذب کنند

جو

جو دوستدار سلامت قلب شماست. محققان معتقدند که جو حاوی فیبر حلالی به نام بتاگلوکان است و مصرف منظم آن یعنی یک فنجان و نیم در روز می‌تواند میزان کلسترول بد را به میزان 12 تا 24 درصد کاهش دهد. اگر دنبال دلیلش می‌گردید باید بگوییم که این فیبرها در معده، کلسترول را جذب خود می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که وارد جریان خون شود.



یک روز در میان گریپفروت بخورید عسل را جایگزین قند، شکر و مربا کنید

انواع لوبیاها

تمام انواع لوبیا از جمله لوبیای قرمز، سبز، چشم بلبلی و حتی عدس و سایر حبوبات دارای مقدار زیادی فیبر هستند و می‌توانند به کلسترول‌های بد خون چسبیده و آن‌ها را جذب کنند. نیم فنجان لوبیا می‌تواند مقدار قابل توجهی از کلسترول خون را کاهش دهد.

زنده باد میوه و سبزیجات

مصرف زیاد میوه و سبزیجات برای همه توصیه می‌شود. اگر دچار بیماری کلسترول هم باشید باید مصرف این مواد غذایی را بیشتر کنید. میوه‌ها و سبزیجات نیز حاوی مقدار زیادی فیبرهای حلال هستند. توصیه می‌کنیم روزانه حداقل 5 وعده میوه و سبزیجات میل کنید تا از فواید بی‌شمار آن‌ها بهره‌مند شوید.

سیب، مرکبات، انواع توت‌ها، هویج، زردآلو، آلو بخارا، کلم، سیب زمینی شیرین، گل کلم بروکلی نیز کاهنده کلسترول بد هستند.

گیاهان دارویی کاهش دهنده چربی خون (کلسترول خون)

نقش گیاهان در جهت کاهش چربی خون بسیار مؤثر بوده و حتی می‌توان تا 30% در کاهش کلسترول مؤثر باشند و علاوه بر کاهش دادن چربی تأثیر گسترده‌ای بر کاهش دهندگی چربی خون و تأثیر گسترده‌ای بر متابولیسم بدن یا متابولیسم داروهای مصرفی توسط بیماران داشته باشد.

شوید گیاهی است یکساله و معطر، تمامی پیکر رویشی گیاه محتوی اسانس بوده و مهمترین ترکیبات اسانس در پیکر رویشی گیاه د - کاروون و د - فلاندرن می‌باشند و مهمترین ترکیبات اسانس حاصل از بذرهاي کاملاً رسیده د - کاروون و لیمون می‌باشد (فصلنامه گیاهان دارویی، داراب یزدانی - امیرحسین جمشیدی - شمسعلی رضازاده).

مهمترین ترکیبات اسانس حاصل از بذرهاي کاملاً رسیده عبارتند از کاروون (60-40 درصد)، لیمون (28-20 درصد). تمامی پیکر رویشی گیاه محتوی اسانس و مقدار آن در اندام‌های مختلف، متفاوت است بطوریکه در پیکر رویشی مقدار اسانس بین 1/6-0/8 درصد می‌باشد.

بذرهای رسیده بیشترین مقدار اسانس را دارا می‌باشند که مقدار آن 2-5 درصد گزارش شده است (تولید و فرآوری گیاهان دارویی، امید بیگی رضا، جلد سوم).

از اسانس این گیاه برای معطر و مطبوع ساختن مواد غذایی استفاده می‌شود و عصاره این گیاه همچنین اثرات ضد باکتری داشته و جهت ناراحتی‌های گوارشی مانند نفخ شکم، سوء هاضمه، درد معده، کولیک شیرخواران استفاده می‌شود. دانه شوید نیز اثر آنتی‌اسپاسموریک بر عضلات صاف لوله گوارش دارد (گیاهان دارویی، علی زرگری، چاپ دانشگاه تهران).

داروهای ساخته شده از گیاه شوید

اخیراً دو دارو به نامهای آنتوم و دیل‌سان وارد بازار دارویی ایران شده که قسمت عمده آنها عصاره شوید است.

اثرات مناسب این دارو در درمان هیپرلیپیدمی نشان می‌دهد که قطره دیل‌سان کلسترول را 13/2%، تری‌گلیسیرید را 5/7% و لیپو پروتئین‌های با دانسیته کم (LDL) را 20/1% کاهش و لیپوپروتئین با دانسیته زیاد (HDL) را 6/2% افزایش داده که در همه موارد فوق با میزان‌های قبل از درمان از نظر آماری تفاوت معنی‌دار بوده است و در تحقیق دیگری اسانس شوید وابسته به دوز غلظت کلسترول، تری‌گلیسیرید و (LDL) را کاهش داده و غلظت (HDL) را افزایش داده است (تأثیر دارویی آنتوم و دیل‌سان بر روی کلسترول خون، دکتر محمود میرحسینی - دکتر محمود رفیعیان).

در مورد اینکه گیاه شوید با چه مکانیسمی بر هیپرلیپیدمی مؤثر است، مشخص نشده اما در مطالعه‌ای که بر روی تأثیر چند ترکیب فرار موجود در اسانس گیاهی بر میزان تمایل (LDL) به گیرنده‌های مربوط در مرکز تحقیقات قلب و عروقی دانشگاه و علوم پزشکی اصفهان انجام شده است، نشان داده شده که لیمونن خاصیت آنتی‌اکسیداتیو دارد و بر روی برداشت (LDL) توسط سلولهای آدرنال اثر دارد و در مورد عوارض آنتوم همانطور که اشاره شد، عارضه خاصی مشاهده نشده گرچه برای آنتوم عوارضی مانند آلرژی، ژنوتوکسیسیتی و ایجاد موتاسیون گزارش شده است ولی در مطالعه ما این عوارض مورد بررسی قرار نگرفته است (تأثیر دارویی آنتوم و دیل‌سان بر روی کلسترول خون، دکتر محمود میرحسینی دکتر محمود رفیعیان).

قطره دیل‌سان حاوی 5% اسانس شوید می‌باشد کاهش معنی‌داری در کلسترول تری گلیسیرید (LDL) داشته و میانگین (HDL) را افزایش می‌دهد و در بررسی دیگر آنتوم با داروهای

کلستیرامین، نیکوتینیک اسید و ترکیب این دو نشان می‌دهد که آنتوم 2/5% کلسترول را کاهش می‌دهد (تحقیقات بالینی باریج اسانس، دکتر طویبی کاظمی - دکتر حسین پناهی).

ترکیبات کنگر فرنگی (Cynara Scolymus)

در اروپا برگ‌های کنگر فرنگی به عنوان یک داروی مدر به منظور تحریک کلیه‌ها و به عنوان محرک صفرا جهت تحریک ترشح صفرا از کبد استفاده می‌شود. در اوایل قرن بیستم دانشمندان فرانسوی از این گیاه به عنوان محرک کبد و مثانه و کاهش غلظت کلسترول خون به بیماران تجویز می‌کردند (فصلنامه گیاهان دارویی).

اخیراً کمیسیون E آلمان بر استفاده از برگ کنگر فرنگی در جهت بهبود مشکلات بد هضمی غذا تأکید کرده است. بد هضمی غذا می‌تواند به علت ترشح ناکافی صفرا و در نتیجه مشکلات بد هضمی غذا شود. شواهد قابل اطمینانی مبنی بر اینکه برگ این گیاه مستقیماً باعث بهبود بد هضمی غذا می‌شود وجود ندارد. مطالعات روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که برگ کنگر فرنگی سنتز کلسترول را در سلول‌های کبد مهار و همچنین کبد را از صدمات سموم شیمیایی حفظ می‌کند.

بر اساس مطالعات انجام شده روی 143 فرد دارای کلسترول بالا، عصاره برگ کنگر فرنگی بطور معنی‌داری میزان کلسترول خون افراد را بهبود بخشید. کلسترل کل به میزان 18/5% در گروه دارو در مقایسه با 8/6% گروه دارویی کاهش یافت.

(LDL) به میزان 23% در مقایسه با 6% و نسبت LDL/HDL برابر با 20% در مقایسه با 7% در گروه دارویی بود (واحد تحقیق و توسعه باریج اسانس).

میزان مصرف: طبق نظر کمیسیون E آلمان میزان 6 گرم گیاه خشک یا مشابه آن (مجموعاً سه بار در روز) جهت درمان بد هضمی غذا قابل مصرف می‌باشد.

سینارین موجود در آن به عنوان محرک کبد و مثانه و کاهش غلظت کلسترول به بیماران تجویز می‌شود.

فرآورده‌های دارویی این گیاه به نام قطره خوارکی سینابایل که برای درمان سوء هاضمه و کپسول‌های دارویی ساخته شده و از این گیاه برای درمان کاهش چربی استفاده می‌گردد (فصلنامه گیاهان دارویی).

سیر (Allium Sativum)

سیر حداقل از 5000 سال قبل گیاه با ارزشی شمرده می‌شود. اثر شناخته شده‌ای در کاهش میزان کلسترول خون دارد حتی علم پزشکی هم این نکته را پذیرفته است که سیر احتمال خطر حمله‌های قلبی را در بیماران قلبی کاهش می‌دهد.

سیر در طب سنتی، در درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها مصرف می‌شود. ترکیب بودار آلیین یکی از مهمترین ترکیبات موجود در سیر است. هنگامی که سیر بریده یا له می‌شود آنزیمی به نام آلیناز (Allinase) با اثر بر آلیین آن را تبدیل به آلیسین می‌کند که عامل بوی شدید سیر است.

آلیسین از ترکیبات گوگرددار بوده که بیشتر خواص دارویی سیر به همین ترکیبات مربوط است. فرآورده‌های بدون بوی سیر قطعاً کم اثرترند.

سیر محرک سیستم ایمنی، آنتی‌بیوتیک، خلط‌آور، محرک تعرق، کاهنده فشار خون، ضد انعقاد، کاهنده کلسترول خون، کاهنده قند خون، ضد هیستامین، ضد انگل می‌باشد (اثر سیر بر کاهش کلسترول خون و درمان بیماری‌ها، دکتر عبدالله حاجی‌وندی - دکتر غلامرضا بابائی - دکتر محسن ناصری).

حبه سیر در درمان عفونتها، مشکلات تنفسی، اختلالات گوارشی، عفونتهای قارچی مثل برفک و در درمان درازمدت، درمان خوبی برای بیماریهای قلبی است، باعث کاهش کلسترول اضافی خون، مانع تصلب شرایین، موجب کاهش خطر لخته شدن خون درون رگها می‌شود، در تنظیم قند خون تأثیر بسزایی دارد (درمان بیماریها به کمک داروهای گیاهی، مهندس میرزا قاسمی).

میزان مصرف: دوز مصرفی متداول عصاره پودر سیر روزانه 900 میلی‌گرم است که حاوی 1/3% آلیین یعنی روزانه حدود 12 میلی‌گرم آلیین می‌باشد. تنها اثر جانبی متداول سیر بوی نامطبوع آن است (فصلنامه گیاهی دارویی، حسن فلاح حسینی).

داروهای ساخته شده از سیر

گارلیک (قطره خوراکی)، گارسین (قرص روکش‌دار)، گارلت (قرص روکش‌دار)، گارلی‌کپ (کپسول).

دوز مصرفی: سه بار در روز و هر بار بعد از غذا (اینترنت: داروهای گیاهی رسمی ایران).

روغن زیتون

روغن زیتون حاوی آنتی‌اکسیدان و مقادیر زیادی اسید اولئیک و دارای نقطه ذوب بالایی است (210 درجه سانتیگراد).

مصرف روغن زیتون باعث کم شدن کلسترول بد خون گشته و روزانه 8 دانه زیتون می‌تواند 16% کلسترول بد خون را کاهش دهد (پژوهشگر تغذیه، خانم پروین میرمیران).

ویژگی خاص روغن زیتون در ترکیب اسیدهای چرب و نیز دارا بودن سایر مواد و ترکیباتی که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند، است. در روغن زیتون مقدار اسید اولئیک 55 الی 83 درصد و مقدار اسیدهای چرب اشباع شده حدود 8 الی 14 درصد و بالاخره مقدار اسیدهای چرب با بیش از یک باند دوگانه حدود 20-15 درصد می‌باشد. ضمناً ترکیباتی چون ویتامین E، ویتامین K و پلی‌فنولها با خواص آنتی‌اکسیدانی قوی مکانیسم دفاعی بدن را در مقابل اثرات التهابی آترواسکلروزیس و مواد سرطان‌زا تقویت می‌کند.

اسید اولئیک ضمن کنترل سریع (LDL) میزان (HDL) را افزایش می‌دهد. مکانیسم عمل به این ترتیب است که اسید اولئیک گیرنده‌های (LDL) سلول را فعال کرده و ورود آنها را به درون سلول تسهیل نموده و ثانیاً با افزایش مقدار (HDL) کلسترول اضافی را به درون کبد منتقل و بعد از استریفیه کردن از طریق صفرا به خارج منتقل می‌شود.

روغن زیتون باعث جذب بیشتر کلسیم و معدنی شدن استخوانها می‌شود که این پدیده برای افراد در سنین رشد و نیز افراد سالخورده بسیار مهم است.

سویا (Glycine max L)

سویا به عنوان یک ماده غذایی سرشار از پروتئین در آسیا و به عنوان گوشت بدون کلسترول در غذای سنتی آمریکائیان مصرف می‌شود.

در طب سنتی سویا جهت کاهش کلسترول خون استفاده شده و همچنین به عنوان ضد سرطان و در درمان پوکی استخوان کاربرد دارد. سویا به 3 دلیل باعث کاهش کلسترول خون می‌گردد.

1- فاقد کلسترول است.

2- حاوی پروتئین است که پروتئین کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

3- اکثر چربیهای موجود در سویا از نوع چربیهای غیر اشباع هستند.

مصارف درمانی: چرخین بررسی نشان داده است که سویا می‌تواند (LDL) خون را تا 10% کاهش دهد. مصرف روزانه 47 گرم سویا حدود 9% کلسترول خون و 13% (LDL) را کاهش می‌دهد و اثر سویا بر روی (HDL) کمتر است (فصلنامه گیاهان دارویی).

ترکیباتی همچون ایزوفلاوون‌های موجود در سویا به عنوان عامل اصلی در کاهش کلسترول خون نقش دارند.

تداخل دارویی: سویا ممکن است اثر داروهای تیروئیدی را کاهش دهد و ایزوفلاوون‌های سویا مستقیماً از عمل غده تیروئید ممانعت نماید که این حالت ممکن است فقط در افراد دارای کمبود ید معنی‌دار باشد (طرح تحقیقاتی، قاسم دهکردی، 1376).

در نهایت توصیه می‌شود که افراد دارای مشکلات تیروئیدی از مصرف مقدار زیاد سویا خودداری نمایند و همچنین سویا ممکن است جذب روی، آهن و کلسیم را نیز کاهش دهد و برای جبران این حالت دو ساعت بعد از مصرف سویا مواد دارای این ترکیبات استفاده شود.

سویا باعث کاهش میزان هورمون تستوسترون در مردان می‌شود و برخی مطالعات نشان دهنده وجود خاصیت استروژنی در ایزوفلاوون‌های سویا است به همین دلیل استفاده زنان باردار از سویا ممکن است منجر به آسیب به جنین شود (طرح تحقیقاتی، قاسم دهکردی، 1376).

خار مریم (Silybum Marianum L)

عصاره بذر گیاه دارویی خار مریم به سیلی مارین معروف است. سیلی مارین دارویی گیاهی با خواص محافظت کبدی دارای ترکیبات متعددی از جمله فلاونوئیدها با خواص آنتی‌اکسیدانی، تثبیت غشای سلولی و افزایش گلوکوتایون خون می‌باشد که تأثیرات مثبت آن در بهبود

بیماری‌های متعدد از جمله افزایش چربی خون در مطالعات آزمایشگاهی گزارش شده است (تحقیقات بالینی باریج اسانس، دکتر حسین پناهی).

نتایج تحقیقات بالینی حاکی از آن است که سیلی مارین‌ها می‌توانند به عنوان یک کاهش دهنده کلسترول خون در بیماران هایپرکلسترولمی مطرح شوند. در 15 بیمار دارای کلسترول خون بالا مصرف سیلی مارین با دوز 420 میلی‌گرم یک بار در روز موجب کاهش غلظت کلسترول در صفا در مقایسه با گروه کنترل شده که نشان دهنده کاهش سنتز کلسترول در کبد است.

در مطالعه بالینی که روی 14 بیمار دارای کلسترول خون بالا از نوع دوم صورت گرفت، سیلی مارین با دوز 420 میلی‌گرم موجب کاهش میزان کلسترول تام و افزایش میزان (HDL) خون بیمار شد. مطالعه‌ای که در بیمارستان شریعتی تهران انجام گرفته تجویز داروی گیاهی سیلی مارین به بیماران دیابتی مبتلا به چربی خون بالا موجب کاهش کلسترول تام، (LDL) و تری‌گلیسیرید خون گردید (فصلنامه گیاهان دارویی، شماره 11).

شنبليله (Trigonella Foenum – Graceum)

شنبليله در طب سنتي در بيماريهائي مانند ديابت، كلسترول بالا، ييوست، برونشيت، سوء هاضمه و مشكلات كليوي تجویز مي‌گردد.

مطالعات انجام شده بر روی حیوانات آزمایشگاهی و بررسی‌های بالینی نشان می‌دهد که این گیاه میزان قند خون را در افراد دیابتی کاهش داده و سطح کلسترول را نیز پایین می‌آورد. مشابه سایر مواد غذایی دارای فیبر زیاد، ممکن است جهت ییوست نیز مفید باشد.

میزان مصرف: دوز مصرفی متداول 5 تا 30 گرم پودر بذر گیاه یا روغن گرفته شده از آن سه بار در روز همراه با غذا می‌باشد.

تنها اثر جانبی این گیاه ایجاد اختلالات گوارشی خفیف در صورت مصرف زیاد آن است. عصاره حاصل از بذر شنبليله ایجاد اثر تحریکی روی رحم کوچک‌های هندی نموده است به همین دلیل زنان باردار بهتر است از مصرف آن پرهیز نموده و در صورت تمایل باید مقدار 5 گرم در روز و تحت نظر پزشک این دارو را مصرف نمایند.

تداخل دارویی: بذر شنبليله به علت خاصیت کاهش قند خون، اثر انسولین یا اثر سایر داروهای کاهش دهنده قند خون را کاهش می‌دهد (فصلنامه گیاهان دارویی).

عرقیات گیاهی

1- عرق آویشن

دارای طبع گرم و خشک می‌باشد.

- کاهش کلسترول: روزانه 3 الی 4 فنجان از عرق آویشن به منظور کاهش کلسترول خون، درمان سیاه‌سرفه، رفع دل‌درد و سوء هاضمه مفید می‌باشد.

ترکیبات آویشن: اسانس حاوی تیمول، الکل، لینانول، ژرانول، اسید اولئانولیک می‌باشد.

2- عرق بابا آدم

بیشتر از ریشه آن استفاده می‌کنند. هنگامی که یکساله است و قبل از آنکه گل بدهد جمع‌آوری می‌کنند که دارای طبع گرم و خشک است و تأثیر خوبی روی درمان فشار خون، دیابت و کلسترول خون دارد. هر صبح و عصر به صورت ناشتا مصرف می‌شود.

3- عرق زرشک

باعث کاهش کلسترول خون، کاهش فشار خون شده و طبعی سرد و خشک دارد، عرق زرشک از میوه زرشک تهیه می‌گردد.

4- عرق زیره

عرق زیره دارای طبعی گرم است، مصرف مجاز آن یک فنجان در نصف لیوان بعد از غذا می‌باشد. درمان به جهت کاهش کلسترول و چربی خون، می‌توان از آب مقطر زیره به جای چای روزانه استفاده نمود. در درمان و تقویت اعصاب و تقویت شنوایی و کلیه نیز استفاده می‌شود.

5- عرق سیر

عرق سیر دارای طبعی گرم و خشک است. مهمترین خواص آن پایین آورنده فشار خون، قند خون، چربی خون، تقویت کار گلبولهای قرمز، تنظیم کننده مقدار کلسترول و ضد عفونی کننده می باشد. خوردن مداوم عرق سیر به علت داشتن منگنز موهای سفید را سیاه می کند.

6- عرق شوید

عرق شوید دارای طبعی گرم و خشک است. مهمترین خواص دارویی آن در پایین آوردن چربی خون و فشارخون، برطرف کننده آرتروز، ضد اسید اوریک، مقوی معده، مدر و بادشکن می باشد.

7- عرق گاو زبان

دارای طبعی گرم و خشک می باشد. خوردن 2 فنجان عرق گاو زبان باعث کاهش کلسترول خون می گردد.

ترکیبات: موسیلاژ، ماده تلخ رزین، مواد معطر، تاننها.

8- عرق ریحان

به منظور تقویت قلب، کاهش فشار خون، کم خونی و کاهش کلسترول خون و تقویت قوای چشایی روزانه نیم استکان صبح و نیم استکان عصر عرق ریحان میل نمایید.