۷ ماده غذایی که بهتر است دیابتی‌ها در پاییز مصرف کنند

با تغییر فصل و آغاز پاییز، مبتلایان به دیابت باید لیست جدیدی از غذاها را به رژیم خود اضافه کنند؛ زیرا این کار می‌تواند به بهبود کنترل قند خون در آنها کمک کند.

به گزارش ایسنا، از آنجا که پاییز، همراه با کوتاه شدن طول روز و سردتر شدن هوا همراه است، مسلما فعالیت بدنی مبتلایان به دیابت در این فصل کمتر شده و ذائقه غذایی آنها تغییر می کند. در واقع تغییر آب و هوا می‌تواند دیابتی‌ها را از یک رژیم غذایی سالم دور کند. از این رو متخصصان تاکید دارند که این بیماران در پاییز حتما برخی گزینه های غذایی را مصرف کنند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هفت ماده غذایی که مبتلایان به دیابت می‌توانند در رژیم غذایی پاییز خود استفاده کنند شامل موارد زیر است:

سیب: سیب از جمله میوه‌ها و منابع غنی فیبر است که به علت داشتن پکتین و داشتن شاخص گلیسمی پایین‌تر نسبت به سایر میوه‌ها، یک میان وعده مناسب بویژه در مبتلایان به دیابت به شمار می‌رود. مصرف روزانه سیب به میزان یک تا

چهار واحد سیب متوسط در عموم افراد و بویژه مبتلایان به دیابت توصیه می‌شود.

سیب زمینی شیرین: یک سیب زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده ۳۰ درصد کمتر از سیب زمینی معمولی قندخون را افزایش می‌دهد؛ زیرا حاوی فیبر بالا و ریزمغذی‌هایی است که ۴۰ درصد آنها از نوع حلال بوده و سبب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می‌شوند. در ضمن سیب‌زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ‌دانه‌های زرد و نارنجی است که به ارگانیسم‌ها اجازه عکس العمل در برابر انسولین را می‌دهد. سیب زمینی شیرین همچنین غنی از اسید کوروژنیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می‌تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.

جوی دو سر: مصرف جوی دو سر باعث می‌شود بین آنزیم‌های هضم کننده در معده و مولکول‌های آمیدون (نشاسته) غذا، یک سد چسبناک به وجود بیاید. در نتیجه دستگاه گوارش مدت طولانی‌تری غذا را در خود نگه داشته و قندها به تدریج وارد خون می‌شوند.

دانه کدو تنبل: منبع خوبی از چربی‌های سالم، فیبر و کربوهیدرات است. مصرف روزانه ۵ گرم معادل ۲ قاشق غذاخوری از این دانه منجر به تنظیم موثر قند خون در افراد دیابتی می‌شود.

هویج: هویج یکی از منابع طبیعی غنی از بتاکاروتن است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش داده و قند خون را تنظیم کند.

دارچین: کارشناسان انجمن دیابت آمریکا اعلام کرده‌اند که مصرف روزانه یک تا شش گرم دارچین توسط مبتلایان به دیابت نوع۲، علاوه بر این که منجر به کاهش گلوکز ناشتا می‌شود، تاثیر زیادی در کاهش تری‌گلیسیرید، کلسترول بد یا ال دی ال و کلسترول تام دارد.

کلم بروکسل: این سبزی کم قند در پاییز و زمستان بسیار در دسترس است و می‌تواند یک انتخاب هوشمند برای ثبات سطح قندخون در افراد دیابتی باشد. دو فنجان کلم بروکسل حاوی مقادیر کافی از پروتئین بدون چربی و فیبر است. ضمنا رژیم غذایی سرشار از گیاهانی مانند کلم و کاهو می‌تواند خطر ابتلا به این دیابت را تا ۱۴ درصد کاهش دهد.

آشنایی با خواص جگر گوسفند

جگر گوسفند سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن و یک خوراکی مفید برای درمان و پیشگیری از کم خونی است.

گروه ایرنا زندگی - جگر گوسفندی یکی از غذاهای خوشمزه و مفید برای بدن است که سرشار از مواد مغذی است. البته نکته‌ای که باید هنگام مصرف جگر در نظر داشته باشید این است که مقدار کلسترول جگر بالاست بنابراین نمی‌توان به عنوان وعده غذایی ثابت از آن استفاده کرد از سویی دیگر باید همراه با جگر گوسفند پیاز و سبزی زیادی مصرف کنید تا فیبر لازم برای دفع کلسترول جگر از بدن را تامین کرده باشید.

از آنجا که بسیاری از مود مغذی در جگر ذخیره می‌شود تا برای مصارف بعدی مورد استفاده قرار بگیرد می‌توان با مصرف جگر، حجم زیادی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین کرد.

مواد مغذی موجود در جگر گوسفند

جگر گوسفند سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است و در مقایسه با سایر گوشت‌ها کالری کمتری دارد. اغلب افراد جگر را به عنوان غذایی کامل برای خونسازی می‌شناسند.

جگر گوسفند مانند سایر گوشت‌ها منبع سالم از پروتئین است، بیش از یک چهارم حجم جگر گوسفندی را پروتئین تشکیل داده است که اسیدآمینه‌های ضروری بدن را تامین می‌کند و به بهبود عضله سازی، بهبود متابولیسم کمک کرده و باعث می‌شود زودتر احساس سیری کنید و مانع از پرخوری‌های بعدی در طول روز می‌شود.

مصرف به اندازه جگر می‌تواند نقش زیادی در بالا بردن توان جسمی و درمان کم خونی داشته باشد. از آنجا که جگر گوسفند مقدار زیادی ویتامین آ دارد به تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت بینایی و بهبود سلامت پوست کمک می‌کند.

جگر گوسفند بمب ویتامین ب ۱۲ است

ویتامین ب ۱۲ موجود در ۱۰۰ گرم جگر گوسفند ۱۵ برابر ویتامین ب ۱۲ مورد نیاز بدن است. از آنجا که این ویتامین محلول در چربی است و مقدار اضافه آن در بدن ذخیره می‌شود، نباید در مصرف جگر گوسفند زیاده روی نمود.

ویتامین ب ۱۲ نقش اساسی در تشکیل گلبول‌های قرمز، متابولیسم سلولی، عملکرد اعصاب، تولید ADN، بهبود خلق خو و کاهش اختلالات خواب دارد و به درمان افسردگی کمک می‌کند. مقدار کافی مصرف ب ۱۲ می‌تواند احتمال ابتلا به آلزایمر و مشکلات حافظه در افراد مسن را کاهش دهد. ویتامین ب ۱۲ به تراکم استخوان کمک کرده و مانع از پوکی استخوان می‌شود.

جگر گوسفند سرشار از ویتامین آ

هر ۱۰۰ گرم جگر گوسفند ۴ برابر مقدارمورد نیاز روزانه بدن، ویتامین آ دارد. این ویتامین محلول در چربی است بنابراین مقدار اضافه آن در بدن ذخیره شده و برای روزهای بعد مورد استفاده قرار می‌گیرد. ویتامین آ یکی از کاتالیزورهای مهم در فعالیت‌های بیوشیمیایی بدن است و به پیشگیری از پیری زودرس، تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی، تقویت بینایی، جذب مواد مغذی، رشد استخوان‌ها و باروری کمک می‌کند.

جگر گوسفند منبع غنی از ویتامین ب ۲

هر ۱۰۰ گرم جگر گوسفند بیش از ۲ برابر ریبو فلاوین یا ویتامین ب ۲ بدن را تامین می‌کند. ریبوفلاوین برای عملکرد صحیح سلولی ضروری است و نقش موثری در تبدیل غذا به انرژی دارد به همین دلیل است که مصرف جگر گوسفند باعث تقویت انرژی و قوای بدنی می‌شود.

جگر گوسفند منبع غنی ویتامین ب ۳

هر۱۰۰ گرم جگر گوسفند می‌توانید ۸۱ درصد ویتامین ب ۳ یا نیاسین بدن را تامین کند. این ویتامین به کاهش کلسترول خون و تری گلیسرید کمک می‌کند و مانع از بروز بیماری‌های قلبی و تصلب شرائین می‌شود و تا حدودی می‌تواند خطر کلسترول بالای جگر را کاهش دهد.

نیاسین جگر می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کرده و برای درمان دیابت موثر باشد.

ویتامین ب ۳ جگر به کاهش آکنه‌های دردناک پوست، التهاب، خارش و قرمزی پوست را کم می‌کند و باعث می شود پوست سالم و شاداب تری داشته باشید. نیاسین موجود در جگر گوسفند با بسیاری از مشکلات حافظه مرتبط با افزایش سن مقابله می‌کند و احتمال بروز آلزایمر، سردردهای میگرنی و افسردگی و بی‌خوابی را کاهش می‌دهد.

ویتامین ب ۳ موجود در جگر گوسفند، باعث کاهش دردهای مفصلی، کاهش التهاب مفاصل، افزایش انعطاف پذیری بدن و افزایش استحکام عضلات می‌شود و علایم خستگی مفاصل را کاهی می‌دهد.

جگر منبع غنی از ویتامین ب ۵

هر ۱۰۰ گرم جگر می‌تواند ۶۱ درصد مقدار مورد نیاز ویتامین ب ۵ یا پانتونیک اسید بدن را تامین نماید. ویتامین ب ۵ جگر نقشی کلیدی در عملکردهای بدن دارد از تولید سلول‌های قرمز خون گرفته تا تولید هورمون‌های جنسی، تبدیل نشاسته به گلوکز و سنتز کلسترول.

بدن از پانتونیک اسید برای تجزیه اسیدهای آمینه و تولید انرژی استفاده می‌کند، این ویتامین برای سلامت اعصاب و پیشگیری از افسردگی اهمیت زیادی دارد.ویتامین ب ۵ جگر نقش مهمی در تقویت و افزایش ضخامت موها و بهبود سریعتر زخم‌ها و آبرسانی به پوست دارد در نتیجه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند.

آبمیوه های موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن در آستانه پاییز

هرساله با قرارگیری در آستانه فصل پاییز یکی از نگرانی‌های مهم افراد ابتلا به بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. یکی از عوامل خطر مهمی که افراد را مستعد ابتلا به این دو بیماری می‌کند ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن است که البته می‌توان با مصرف برخی غذاها و نوشیدنی‌ها آن را تقویت کرد.

به گزارش ایسنا، سیستم ایمنی بدن دائما فعال است و مشخص می‌کند که کدام سلول‌ها به بدن شما تعلق دارند و کدامیک مهاجم هستند. در این میان، تقویت سیستم ایمنی بدن با دوز سالم ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، میوه‌ها و سبزیجات منابع بسیار بزرگ از ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی هستند که می‌توانند به سلامت و داشتن سیستم ایمنی مطلوب کمک کنند.شاید برخی افراد به اندازه کافی در طول روز این مواد مغذی را دریافت نکنند؛ با این حال دستورهای ساده، سریع و خوشمزه‌ای برای نحوه مصرف آب انواع میوه‌ها و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی بدن وجود دارد:

آب کلم: کلم نه تنها یک سبزی بسیار خوشمزه و همه کاره است؛ بلکه سرشار از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و ... محسوب می‌شود. کلم منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب ۶، مس و آهن است. مصرف کلم همراه با چغندر که منبع خوبی از فولات و ویتامین‌ها است، ضروری به نظر می‌رسد.

آب گوجه فرنگی: منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ است که هر دو برای سلامت سیستم ایمنی بدن مفید هستند.

ترکیب آب توت فرنگی و کیوی: سرشار از ویتامین ث است و به همراه نعناع که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی محسوب می‌شود، برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد.

گفتنی است منیزیم ناکافی منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن و قرارگیری در معرض عفونت می‌شود.

آب کدو تنبل: منبع خوبی از ویتامین آ، ویتامین ب ۶ و ویتامین E به همراه روی است. روی در تولید سلول‌های سفید خون و آنتی بادی به منظور مبارزه با عفونت مفید است.

آب هویج: هویج منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ است. ویتامین آ نقش اساسی در تنظیم سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند و به بدن برای مبارزه با عفونت و و حفظ سلول‌ها کمک می‌کند. این سلول‌ها به گروهی از گلبول‌های سفید خونی که به عنوان لنفوسیت‌ها شناخته می‌شوند متعلق است و نقش اصلی و مرکزی را در ایمنی سلولی ایفا می‌کنند. ویتامین آ به افزایش فعالیت سلول‌های سفید خون برای دفاع بدن کمک می‌کند. **آب پرتقال و گریپ فروت**: در کل آب مرکبات مانند پرتقال، گریپ فروت و لیمو منبع بسیار خوبی از ویتامین ث است. ویتامین ث یک آنتی اکسیدان است و به مبارزه با رادیکال‌های آزاد می‌رود. ویتامین ث به تولید گلبول‌های سفید خون و آنتی‌بادی و در نهایت مقابله با مهاجمان خارجی کمک می‌کند.

کمبود ویتامین ث می‌تواند منجر به تاخیر در بهبود زخم، ناتوانی در مبارزه با عفونت و اختلال در پاسخ ایمنی شود.

کدام پنیر با پوسیدگی دندان مقابله می کند؟

رضوی علاوه بر مسواک زدن منظم، نخ دندان کشیدن و استفاده از دهانشویه، مصرف برخی مواد غذایی نیز می‌تواند به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک کند. در حالی که اولین چیزی که ممکن است به فکر شما خطور کند میوه‌ها یا سبزیجات است اما نوعی پنیر محبوب نیز وجود دارد که می‌تواند این کار را نیز انجام دهد.

به نقل از هلث، بر اساس گزارش وزارت کشاورزی ایالات‌متحده (USDA) تنها در یک تکه پنیر چدار، تقریبا چهار گرم پروتئین، ۱۳ میلی‌گرم پتاسیم، ۹.۷۷ میلی‌گرم فسفر و ۱۲۰ میلی‌گرم کلسیم خواهید یافت. بسیاری از این مواد مغذی می‌توانند به سلامت دهان و دندان ما کمک کنند اما دقیقا از چه راهی این کار را انجام می‌دهند؟

پاسخ این سوال در توانایی پنیر چدار برای بازگرداندن تعادل PH به سطح pH دهان ما با قرار گرفتن در معرض اسید نهفته است. سطوح بالای اسید می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد، چه به دلیل ترکیب قند و باکتری در دهان و چه از طریق خوردن غذاهای اسیدی باشد، بیایید به صورت علمی این مورد را بررسی کنیم.

نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۳ که در نشریه Dentistry General منتشر شده است، نشان داد که محققان تعادل pH پلاک دندان در دهان بیش از ۶۰ نوجوان بین سنین ۱۲ تا ۱۵ سال را تجزیه و تحلیل کردند. به‌طور خاص، گروه مطالعه تاثیرات مصرف شیر و ماست بدون شکر یا پنیر چدار در تعادل pH خوراکی شرکت‌کنندگان را قبل و بعد از مداخله اندازه‌گیری کردند.

به شرکت‌کنندگان یکی از سه ماده غذایی اختصاص داده شد و سه دقیقه قبل از شستشو و تف کردن با آب به آنها فرصت داده شد تا غذا بخورند. محققان اقدام به اندازه‌گیری pH دهان در ۱۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه پس از مصرف کردند. در حالی که تعادل pH کمتر از ۵.۵ احتمال پوسیدگی را افزایش می‌دهد، تعادل pH بالاتر می‌تواند از پوسیدگی دندان محافظت کند. هیچ تغییری در تعادل pH بین گروه‌های ماست و شیر مشاهده نشد، با این حال سطح pH در افرادی که پنیر چدار مصرف می‌کردند هر ۱۰ دقیقه افزایش یافته بود.

محققان این نظریه را مطرح کردند که دلیل اینکه پنیر چدار با موفقیت سطح pH پلاک دندانی شرکت‌کنندگان را افزایش داد به این دلیل بود که جویدن پنیر باعث تولید بزاق شد. هر چه بزاق بیشتر باشد، سطح pH ما بیشتر کنترل می‌شود.محققان همچنین به برخی مواد مغذی موجود در پنیر چدار اشاره کردند که تصور می‌شود از مینای دندان در برابر قرار گرفتن در معرض اسید محافظت می‌کنند.

این یافته‌ها نتایج تحقیقات قبلی را منعکس می‌کرد، مانند بررسی سال ۱۹۹۱ که در نشریه دندانپزشکی استرالیا منتشر شد و نشان داد که افزایش تولید بزاق یک مزیت سلامت دهان با خوردن پنیر است.محققان همچنین خاطرنشان کردند که افزایش تولید بزاق همچنین به شستن قند بیشتر کمک می‌کند.

محققان اشاره کردند که جویدن پنیر ممکن است به کاهش میزان باکتری‌های ایجاد کننده حفره در دهان کمک کند. محتوای فسفر و کلسیم پنیر نیز به‌عنوان یک عامل بالقوه کمک کننده برجسته شد.

پس چقدر پنیر چدار برای کاهش پوسیدگی دندان باید مصرف کنیم؟ بدانید که فقط ۹ گرم پنیر برای بازگرداندن دهان به سطح pH سالم کافی است.پنیر چدار (Cheddar cheese) نام گونه‌ای پنیر سفت، صاف و زرد یا نارنجی رنگ انگلیسی است که از شیر گاو تهیه شده و مورد پسندترین گونه پنیر در بریتانیا است؛ این پنیر نخستین بار در دهکده چدار، انگلستان تولیدشده و نام خود را از این دهکده گرفته‌است.

دانش آموزان در مدرسه چی بخورند

یک متخصص طب ایرانی، با اشاره به نزدیکی ایام بازگشایی مدارس، درباره تغذیه دانش آموزان نکاتی را متذکر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مریم السادات پاک نژاد گفت: باید برای تهیه میان وعده بچه‌ها در مدرسه، از پیش برنامه ریزی کنید زیرا دانش آموزی که صبحانه و میان وعده مناسب نخورد در مدرسه بی حوصله، خسته و بی دقت است.

وی توصیه کرد که انواع مغزیجات همچون فندق، پسته، بادام، گردو یا آجیل‌های شیرین مثل کشمش و مویز و یا نخودچی به عنوان خوراکی برای بچه‌ها مناسب است.

پاک نژاد افزود: می‌توان مغزیجات را به صورت پودر شده درون شیر ریخت و یا با مقداری شیره انگور یا خرما مخلوط کرد. همچنین می‌توان خرما را با انواع مغزها چرخ کرد و به صورت توپک به بچه‌ها داد یا از مغزها لوز تهیه کرد.

این متخصص طب ایرانی با بیان اینکه یبوست مشکل شایعی در بین بچه‌ها است توصیه کرد که حتماً مقداری انجیر در خوراکی‌های بچه‌ها قرار داده شود.

پاک نژاد افزود: یکی از خوراکی‌هایی که خیلی مناسب بچه‌ها است نارگیل رنده شده مخلوط با شکر است که انرژی زیادی به بچه‌ها می‌دهد و بسیار مغذی است و بسیاری از بیماری‌های آنها را نیز درمان می‌کند.

وی با بیان اینکه از دسته حبوبات نخود بسیار مفید است، اظهار داشت: می‌توان با نخود غذاهای متنوعی همچون فلافل، کتلت نخود، شامی لپه را به شکل ساندویچ برای بچه‌ها درست کرد یا حتی نخود را پخته و با کره و آویشن و آبلیمو مخلوط کرد و به عنوان میان وعده در اختیار بچه‌ها قرار داد.پاک نژاد ادامه داد: انواع ساندویچ‌ها مثل ساندویچ املت و نان و پنیر با سبزی یا گردو و یا مربا و یا ساندویچ‌هایی مثل همبرگر خانگی، پوره سیب زمینی، فلافل و...، برای بچه‌ها مناسب است.

وی افزود: یکسری خوراکی‌ها مثل فرنی، شیربرنج و شله زرد برای بچه‌های لاغر و کم بنیه مناسب‌تر است همچنین سمنو، سوپ، خوراک عدسی یا لوبیا به عنوان میان وعده خوب است.این متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه میوه‌ها سرشار از ویتامین هستند و می‌توان به عنوان میان وعده در مدرسه به دانش آموزان داد گفت: سیب بهترین میوه برای بچه‌ها است، خصوصاً بچه‌هایی که یک مقدار دچار اضطراب و تنش‌های عصبی هستند و یا رفلاکس معده دارند. حتی می‌توان به صورت کمپوت درست کرد.وی افزود: در کنار میوه‌ها می‌توان از سبزیجات پخته همچون هویج، شلغم یا لبو نیز به عنوان میان وعده دانش آموزان استفاده کرد. خصوصاً در فصل سرما که سرماخوردگی شیوع دارد.

پاک نژاد ادامه داد: نوشیدنی مثل شیرعسل، شیر همراه مغزیجات، شربت عسل یا شربت شیره انگور مناسب است. همچنین شکر سرخ که در شیر حل شود برای یبوست دانش آموزان مناسب است.وی اظهار داشت: عمدتاً غذاهای سنتی ما سالم هستند؛ انواع خورشت‌ها و آش ها و سوپ‌ها به شرطی که ادویه زیادی نداشته باشند و نمک زیادی نداشته باشند برای وعده اصلی دانش آموزان که ساعات طولانی در مدارس هستند مناسب است.

پاک نژاد با اشاره به اهمیت خواب بچه‌ها در دوران مدرسه گفت: بچه‌هایی که مزاج خشکی دارند عموماً لاغر هستند و به راحتی به خواب نمی‌روند؛ بنابراین باید غذاهایی بخورند که رطوبت دارند. خوردن کاهو یا آش ها و سوپ‌ها یا استفاده موضعی از روغن‌ها مثل روغن کدو، بادام و بنفشه و شیر بادام به داشتن خواب خوب کمک می‌کند.

این متخصص طب ایرانی در پایان گفت: مشکلات جسمی و ذهنی دانش آموزان در مدرسه با کمبود تغذیه و الگوهای غذایی ارتباط نزدیکی دارد و تأثیر مستقیمی بر یادگیری آنها می‌گذارد، علاوه بر والدین که باید تغذیه مناسب را در اختیار دانش آموزان قرار دهند؛ مدارس نیز باید غذاها و میان وعده‌های مناسب را در بوفه‌ها به فروش برسانند.

ادویه‌ای که به سرعت کلسترول خون را کاهش می‌دهد

این ادویه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا کلسترول خود را در کوتاهترین زمان ممکن کاهش دهید.

به نقل از هلث، آیا به تازگی کلسترول خود را چک کرده‌اید؟ مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها ایالات‌متحده می‌گوید حتی اگر سالم باشید، ممکن است کلسترول بالایی داشته باشید و اما از آن اطلاعی نداشته باشید.

به این دلیل که کلسترول بالا معمولا با علائم همراه نیست بنابراین شما باید هر چهار تا ۶ سال یک بار کلسترول خود را چک کنید.

حدود ۲۵ درصد از افراد بالای ۲۰ سال دارای سطح کلسترول تام بیش از ۲۰۰ هستند.

اگر کلسترول بالا درمان نشود، می‌تواند منجر به ایجاد پلاک در دیواره شریان‌های شما شود و با گذشت زمان، ممکن است به بیماری قلبی یا سکته مغزی مبتلا شوید.

اگرچه کلسترول بالا اغلب با استاتین‌ها درمان می‌شود، تغییرات در سبک زندگی شما مانند کاهش وزن، ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته و افزایش فیبر محلول در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش کلسترول شما در کمتر از ۶ هفته کمک کند و افزودن ادویه‌هایی مانند دارچین به رژیم غذایی‌تان ممکن است چند عدد کلسترول شما را کاهش دهد.

بر اساس متاآنالیز انجام شده در سال ۲۰۲۲، دارچین می‌تواند کلسترول تام، کلسترول بد (LDL) و تری گلیسیرید را در افراد مبتلا به سندرم متابولیک و سایر اختلالات کاهش دهد.

میزان مصرف دارچین در مطالعات بالینی بسیار بیشتر از پاشیدن آن بر روی لاته صبحگاهی شماست. بهبود کلسترول خوب (HDL) به معنای مصرف بیش از ۵.۱ گرم دارچین در روز است.

نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۱۷ در نشریه Lipids in Health and Disease منتشر شد نشان داد، سرخپوستان آسیایی مبتلا به سندرم متابولیک که هر روز سه گرم کپسول دارچین مصرف کردند، پس از ۱۶ هفته، کلسترول خوب آنان افزایش و کلسترول بد و کلسترول تام آنان کاهش یافت.

با این حال، نتایج تحقیقات دیگر نشان داد که مکمل‌های دارچین به ویژه در مقایسه با یک استاتین با دوز پایین هیچ تاثیری نداشتند.

بر اساس نتایج تحقیقی در سال ۲۰۲۳ که در نشریه کالج آمریکایی قلب و عروق منتشر شد، مصرف روزانه ۲۴۰۰ میلی‌گرم دارچین به مدت ۲۸ روز به میزان قابل توجهی سطح کلسترول افراد را تغییر نداد. همچنین باید مراقب باشید که در مصرف مکمل‌های دارچین زیاده‌روی نکنید. دارچین ممکن است در دوزهای بالا مشکلاتی ایجاد کند زیرا کومارین دارد که می‌تواند بیماری کبد را تشدید کند. دارچین کاسیا، کومارین بسیار بیشتری نسبت به دارچین سیلان دارد.

محققان همچنین به تاثیر سایر ادویه‌ها و مکمل‌ها بر کاهش سطح کلسترول پرداختند.

بر اساس داده‌های مقاله‌ای در سال ۲۰۱۸ که در نشریه Medical Biochemistry &Clinical منتشر شد، زنجبیل ممکن است با فعال کردن آنزیم‌هایی که به بدن در استفاده از کلسترول به جای ذخیره آن در بدن کمک می‌کنند، کارایی داشته باشد. این مطالعه نشان داد که مصرف روزانه پنج گرم مکمل زنجبیل به مدت سه ماه، کلسترول بد را تا ۱۷ درصد و کلسترول تام را تا ۹ درصد کاهش می‌دهد.

اگرچه سیر اغلب به‌عنوان یک ادویه کاهنده کلسترول معروف شده است، موسسه ملی بهداشت می‌گوید که سیر ممکن است تاثیر کمی بر کلسترول داشته باشد. نتایج تحقیقات در این مورد متفاوت است.

نتایج متاآنالیزی در سال ۲۰۱۸ در بخش پزشکی بالتیمور آمریکا نشان داد که سیر می‌تواند کمی کلسترول بد و کلسترول تام را کاهش دهد و در عین حال کلسترول خوب را افزایش دهد. با این حال، مطالعه سال ۲۰۲۳ منتشرشده در نشریه کالج آمریکایی قلب و عروق نشان داد که سیر در واقع کلسترول بد را افزایش می‌دهد.