منها حليب الكركم... "5" مشروبات تناولها على معدة فارغة تقلل الكوليسترول الضار

إن "الكوليسترول" هو مركب دهني ضروري لمختلف العمليات الفسيولوجية بالجسم. إلا أنه يمكن أن تؤدي التركيزات المرتفعة من الكوليسترول "الضار" LDL إلى تطور أمراض القلب من تراكم ترسباتها في الشرايين.

وبحسب ما نشره موقع "News WIO"، فإن هناك مشروبات تساعد بفاعلية في خفض مستويات الكوليسترول "الضار" حال تم تناولها على معدة فارغة، ومنها:

1ـ عصير الطماطم

إن عصير الطماطم مليء بالألياف والنياسين والليكوبين، ويلعب دورًا حيويًا في تنظيم مستويات الكوليسترول في الجسم.

2- ماء بالعسل والثوم

إن مزج عجينة من ثلاثة فصوص من الثوم مع ملعقة من العسل في كوب من الماء الفاتر وتناولها على الريق في الصباح يخفف من مشكلة ارتفاع الكوليسترول

3ـ حليب الكركم.

يساعد تناول خليط من مسحوق الكركم والحليب الدافئ، على معدة فارغة في الصباح، في الحفاظ على

مستويات الكوليسترول المثلى، ويسهم في خفض الكوليسترول "الضار" على وجه الخصوص.

4ـ الشاي الأخضر

يمكن من خلال إدراج الشاي الأخضر في الروتين الغذائي اليومي أن يساعد في تحقيق هدفين هما التحكم في مستويات الكوليسترول في الدم ويعزز فقدان الوزن، لأنه غني بمضادات الأكسدة والالتهاب.

5- عصير الزنجبيل والليمون

إن تناول كوب من الماء الدافئ مع عصير الليمون وملعقة من عصير الزنجبيل على الريق يمكن أن ينظم مستويات الكوليسترول في الجسم. تساهم خصائص الزنجبيل المضادة للأكسدة وللالتهابات في الحفاظ على مستويات الكوليسترول الصحية.