

Для снижения уровня холестерина в крови важнее всего изменить образ жизни. Например, вы можете добавить семена чиа в блюда, чтобы получать больше растворимой клетчатки и полезных жиров. Эти вещества играют ключевую роль в улучшении показателей холестерина.

Согласно результатам одного обзора, 35 г (около 2,5 столовых ложек) семян чиа в день приводит к заметному снижению уровня холестерина в крови и триглицеридов.

Вот ещё несколько причин, по которым добавление в рацион семян чиа полезно для уровня холестерина.

Много клетчатки. В двух столовых ложках семян чиа содержится 10 г клетчатки, из которых растворимой – 1,5 г. Последняя способствует снижению холестерина. Согласно результатам исследований, употребление не менее 5–10 г растворимой клетчатки в сутки может снизить уровень вредного холестерина на 5,5–11 мг на децилитр.

Растительные жирные кислоты омега-3. Эти вещества положительно сказываются на здоровье сердца.

Диетологи порекомендовали при высоком уровне холестерина
есть больше семян чиа



Photographer: Jen Causey; Food Stylist: Emily Nabors Hall; Prop Stylist: Josh Hoggle.
EatingWell design

Уменьшение воспаления. Хроническое воспаление снижает уровень вредного холестерина и триглицеридов, повышает уровень полезного холестерина в крови. По словам Лорены Акерман, магистра наук, зарегистрированного диетолога, специалиста по пищевым продуктам, в семенах чиа много полифенолов. Высокое потребление этих веществ связывают с повышением уровня полезного холестерина у людей с метаболическим синдромом.

Универсальность и экономичность. За один раз обычно добавляют в блюдо всего одну-две столовые ложки семян чиа.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.