Thực Phẩm làm Thuốc cho Người Có Cholesterol Cao

Thực phẩm có thể giúp giảm cholesterol

Các loại berries

Giàu chất xơ hòa tan, nguồn chất chống oxy hóa tuyệt vời, có thể tăng cường sức khỏe tim mạch

Cà tím

Nguồn chất xơ hòa tan tuyệt vời, giàu chất chống oxy hóa, ít calo

Các loại hạt

Giàu chất béo không bão hòa đơn (chất béo có lợi cho tim), nguồn canxi và kali dồi dào, hạnh nhân và quả óc chó là những lựa chọn cực kỳ tuyệt vời

Yến mạch

Giàu chất xơ hòa tan, nhiều vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa, protein có nguồn gốc thực vật chất lượng dồi dào

Đậu

Nguồn chất xơ hòa tan tuyệt vời giúp bạn no lâu hơn sau bữa ăn, rất nhiều công dụng và có thể chế biến theo nhiều cách

Cá béo

Chất béo omega-3 dồi dào, giúp giảm viêm, lựa chọn tuyệt vời là cá hồi, cá ngừ, cá mòi và cá hồi nước ngọt

*Những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng này không nhằm mục đích sử dụng để thay thế thuốc do bác sĩ kê đơn.

Quét để biết thêm công thức nấu ăn và mẹo
shfb.org/nutrition-center/

SECOND HARVEST of SILICON VALLEY