

کاهش چربی خون (Decrease blood fat)



فهرست

| | |
|----|-----------------|
| ۳ | مقدمه..... |
| ۵ | زنیان..... |
| ۶ | زیره سبز..... |
| ۷ | زیره سیاه..... |
| ۸ | گشنیز..... |
| ۹ | شوید..... |
| ۱۰ | بابونه..... |
| ۱۱ | نعنا..... |
| ۱۱ | پونه..... |
| ۱۳ | شیرین بیان..... |
| ۱۴ | ختمی..... |
| ۱۵ | بومادران..... |
| ۱۶ | بادرنجبویه..... |
| ۱۷ | خارخسک..... |
| ۱۸ | خارشتر..... |
| ۱۹ | زنجبیل..... |
| ۲۰ | دارچین..... |
| ۲۱ | آویشن..... |
| ۲۲ | یونجه..... |
| ۲۳ | کاسنی..... |

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

چربی خون به مولکول های لیپیدی موجود در جریان خون گفته می شود که در دو گروه عمده ی کلسترول و تری گلیسرید طبقه بندی می شوند. بدن انسان به دریافت چربی از مواد غذایی نیاز دارد چراکه یک منبع اصلی برای انرژی محسوب می شود. به علاوه چربی به جذب برخی ویتامین ها و مواد معدنی در بدن انسان کمک می کند. همچنین برای ساختن غشا سلولی، غلاف هایی که اعصاب را احاطه می کنند و لخته شدن خون مورد نیاز است. خوردن زیاد غذاهایی که حاوی چربی های اشباع هستند می تواند به بالا بردن سطح کلسترول در خون منجر شود. اضافه ی کلسترول ممکن است در سطح عروق خونی رسوب کند که به آن ها پلاک کلسترول گفته می شود. این پلاک به سخت شدن رگ های بدن و ایجاد آترواسکلروزیس و بیماری های قلبی و سکته منجر می شود. در نتیجه ارزیابی چربی های خون با تشخیص ریسک بیماری های قلبی و همچنین تصمیم گیری در ارتباط با درمان فرد مرتبط است. انواع چربی خون

چربی خون دارای انواع مختلفی است که شامل:

تری گلیسرید:

تری گلیسرید انواعی از لیپید یا چربی موجود در خون است. این نوع چربی یک نقش مهم و اساسی دارد و آن هم ذخیره انرژی دریافت شده از طریق مواد غذایی می باشد. میزان تری گلیسرید موجود در خون از طریق آزمایش خون مشخص می گردد. به طور معمول میزان تری گلیسرید موجود در خون بعد از مصرف مواد غذایی به دلیل تبدیل کالری اضافه به تری گلیسرید افزایش پیدا می کند. در آزمایش خون سطح کلسترول خون به شرح زیر است:

اگر میزان کلسترول خون ۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر خون باشد مقدار مجاز کلسترول است، لازم به توضیح می باشد که مقادیر کمتر از ۱۹۹ میلی گرم هم مجاز محسوب می شوند.

اگر میزان کلسترول موجود در خون بین ۲۰۰ تا ۲۳۹ میلی گرم در دسی لیتر باشد کلسترول به میزان مرزی خود رسیده و باید توجه داشته باشید که کلسترول بیشتر از این مقدار می تواند مشکل ساز باشد.

اگر میزان کلسترول موجود در خون بیشتر از ۲۴۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد به این معنا است که کلسترول خون زیاد بوده و این مقدار برای بدن بیماری آور است.

کلسترول:

کلسترول را میتوان یک ماده مومی دانست که تحت عنوان لیپوپروتئین شناخته می‌شود. کلسترول در بدن توسط کبد تولید شده و نقش‌های متفاوتی بر عهده دارد. از جمله کاربردهای کلسترول در بدن می‌توان به تولید هورمون، کمک به هضم غذا و تولید ویتامین D اشاره کرد. علاوه بر کلسترول تولید شده در بدن مقداری هم با مصرف مواد غذایی وارد بدن می‌شود. در این خصوص باید بدانید که کلسترول مورد نیاز بدن توسط خود بدن و در کبد تولید می‌شود، در نتیجه میزان کلسترولی که از طریق منابع غذایی وارد بدن می‌شود مقدار اضافه‌ای بوده و میزان آن را باید به حداقل کاهش داد.

کلسترول بالا خود سبب بروز بیماری‌های مختلفی می‌گردد از جمله بیماری‌های مزمن نظیر بیماری‌های کلیوی. بهترین راه برای کاهش کلسترول خون رعایت رژیم غذایی و داشتن یک برنامه غذایی سالم است. به منظور کاهش کلسترول سبک زندگی خود را تغییر داده و از سیگار کشیدن خودداری کنید. ورزش منظم هم تأثیر زیادی بر روی کاهش سطح کلسترول و نگه داشتن آن در حالت متعادل دارد.

انواع کلسترول:

LDL:

LDL یا لیپوپروتئین با چگالی کم (کلسترول بد) هست. LDL دارای مقدار زیادی کلسترول و مقدار کمی پروتئین است. وظیفه LDL حمل کلسترول و دیگر چربی‌ها در خون است. چنانچه میزان کلسترول LDL در خون افزایش یابد، این کلسترول در دیواره رگ‌های خونی که وظیفه تغذیه قلب و مغز را دارند، رسوب کرده و منجر به تنگ شدن این عروق می‌شوند. این وضعیت می‌تواند انعطاف‌پذیری رگ‌ها را کم کرده و منجر به انسداد سرخرگ، تصلب شرایین، ایجاد لخته و در نهایت حمله قلبی و یا سکته شود.

HDL:

HDL یا لیپوپروتئین با چگالی بالا (کلسترول خوب) هست. HDL دارای مقدار زیادی پروتئین و مقدار کمی کلسترول هست. این نوع لیپوپروتئین، کلسترول را از خون برمی‌دارد و به کبد می‌برد. در حدود یک‌چهارم تا یک‌سوم کلسترول خون از نوع HDL است. این نوع کلسترول برخلاف نوع LDL مانع بروز حمله قلبی است. تا جایی که کاهش یافتن این کلسترول در خون کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی لیتر می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد. این نوع کلسترول با پیشگیری از رسوب کلسترول LDL، از انسداد رگ‌ها و خطرات بعدی جلوگیری می‌کند.

درمان چربی خون در طب سنتی در کنار آن مصرف منظم سبزی‌های گشنیز، شوید و دمنوش زینان و ... به عنوان داروی گیاهی برای درمان چربی خون بسیار موثر هستند.



زنیان

نام فارسی: زنیان

نام علمی: Trachyspermum

نام تیره: تیره چتریان

نام محلی: آجغون

نام عربی: نانخواه

قسمت های مورد استفاده: میوه یا همان بذر

طبع: گرم و خشک

بذر های زنیان باعث کاهش کلسترول بد، تری گلیسیرید و کاهش فشار خون می شود. پس چگونه این اتفاق می افتد؟ دانه های آجوبین حاوی تیمول هستند که یک مسدود کننده زنجیره کلسیم طبیعی است. این بدان معناست که دانه ها به جلوگیری از ورود کلسیم به سلول های قلب کمک می کنند و در نتیجه رگ های خونی را آرام و منبسط می کنند. این باعث کاهش فشار خون و کاهش یک عامل خطر اصلی برای حمله قلبی و سکته می شود. تیمول همچنین برای کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید شناخته شده است. علاوه بر این، فیبر بالا برای خنثی سازی کلسترول در بدن مفید است. چگونه این اتفاق می افتد؟ فیبر محلول در روده ما ژلاتینی می شود، هضم را کند می کند، ترشح قند را به تاخیر می اندازد و چربی ها را به دام می اندازد و از جذب آنها در بدن جلوگیری می کند. بنابراین، هنگامی که به طور منظم مصرف شود، آجوبین می تواند به کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید کمک کند.^(۱)

/1. <https://indianexpress.com/article/health-wellness/ajwain-seeds-ldl-cholesterol-blood-pressure-weight-8574132>

زیره سبز

نام فارسی: زیره سبز

نام علمی: *Cuminum cyminum*

نام تیره: *apiaceae*

نام محلی: کراویه

نام عربی: کمون

قسمت های مورد استفاده: میوه

طبع: گرم و خشک



کاهش oxLDL در مطالعه ما ممکن است به دلیل اثرات آنتی اکسیدانی زیره سبز باشد. زیره یک منبع غنی از فلاونوئیدها (۴) و کومینالدئید (۳) است که به عنوان مواد آنتی اکسیدانی گزارش شده است. بنابراین، سطح oxLDL را می توان با این ترکیبات کاهش داد. زیره باعث کاهش سطح اکسیده شده یا OxLDL، یک نوع لیپوپروتئین با چگالی کم است که در بدن انسان تولید می شود. این لیپوپروتئین معمولاً به دلیل اکسید شدن LDL یا لیپوپروتئین با چگالی پایین، تولید می شود. OxLDL ممکن است باعث تشکیل پلاک های چربی در دیواره عروق شود و به بروز بیماری های قلبی-عروقی منجر شود (و افزایش فعالیت پاراکسوناز (آنزیم پاراکسوناز سرم (PON1) در جلوگیری از تشکیل LDL اکسید شده) می شود.^(۲)

2. Keihan Ghatreh Samani(1) and Effat Farrokhi/ Effects of cumin extract on oxLDL, paraoxanase 1 activity, FBS, total cholesterol, triglycerides, HDL-C, LDL-C, Apo A1, and Apo B in in the patients with (۲) hypercholesterolemia / Journal Health Science



زیره سیاه

نام فارسی: زیره سیاه

نام علمی: Carum carvi

نام تیره: چتریان

نام محلی: زیره کوهی معروف به زیره کرمانی

نام عربی: کراویة

قسمت های مورد استفاده: میوه یا بذر

طبع: گرم

زیره حاوی ترکیبی به نام فیتواسترول است که به کاهش کلسترول های بد کمک می کند. فیتواسترول ها با کلسترول برای جذب در روده ها رقابت می کنند لذا موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. زیره به دلیل فیبر بالای که دارد باعث کاهش اشتها میشود در نتیجه باعث کاهش چربی خون میشود.^(۳)

3. A. Lemhadri a, L. Hajji a, J.-B. Michel b,1, M. Eddouks a/ Cholesterol and triglycerides lowering activities of caraway fruits in normal and streptozotocin diabetic rats / Journal of Ethnopharmacology *,106 (2006) 321–326

گشنیز

نام فارسی: گشنیز

نام علمی: *Coriandrum sativum*

نام تیره: Umbelliferae

نام محلی: -

نام عربی: کزره, جلجلای

قسمت های مورد استفاده: گیاه, ساقه, برگ, میوه

طبع: سرد و خشک



برخی اسیدهای موجود در تخم گشنیز مانند اسید لینولئیک، اسید اولئیک، اسید استئاریک و اسید پالمیتیک، دلیل مفید بودن تخم گشنیز برای کاهش کلسترول هستند. همچنین، تولید کلسترول بد را کاهش داده و کلسترول خوب را افزایش می‌دهند.^(۴)

4. P Dhanapakiam ,J Mini Joseph ,V K Ramaswamy ,Mahaly Moorthi, The cholesterol lowering property of coriander seeds (*Coriandrum sativum*): Mechanism of action February 2008 Journal of Environmental Biology 29(1):53-6



شوید

نام فارسی: شوید

نام علمی :

Anethum graveolens dhi

نام تیره: چتریان

نام محلی : شود یا شپت

نام عربی: شپت

قسمت های مورد استفاده: بذر، پیکر رویشی

طبع : گرم و خشک

Anethum graveolens (شوید) یکی است گیاه سنتی گیاهی با اثرات مفید فراوان شوید است به عنوان یک منبع غنی از فنول، فلاونوئیدها، ساپونین، قلب، فنولیک اسید ومیریسستین شناخته شده است گلیکوزیدها و ترپن . این اجزا دارای پتانسیل هستند اثرات آنتی اکسیدانی و کاهش چربی خون تاسیس شده است. برخی از مطالعات نشان داده اند که فلاونوئیدها از جمله کارون، لیمو ننه، α -فلاندرن احتمالاً مسئول کاهش چربی خون میشود که جذب کلسترول یا کاهش سنتز اسید چرب در روده کاهش می دهد.^(۵)

5. Ebrahim Abbasi a , Mohammad Taghi Goodarzi a , Heidar Tayebinia a , Massoud Saidijam b , Iraj Khodadadi a,* / Favorable effects of Anethum graveolens on liver oxidative stress and cholesterol 7 alpha-hydroxylase levels in non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) rat models /Metabolism Open



بابونه

نام فارسی: بابونه

نام علمی: *Chamaemelum nobile*

نام تیره: Asteraceae

نام محلی: بابینه

نام عربی: البابونج

قسمت های مورد استفاده: گل

طبع: گرم و خشک

فلاونوئیدها (فلاونوئیدهای اصلی موجود به ترتیب مثل کوئرستین و) و دسته ای از آنتی اکسیدان ها موجود در بابونه هستند که می توانند سطح کلسترول خون و فشار خون بالا را کم کنند. این موضوع کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی را به دنبال دارد.

نکته: کوئرستین باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد و کاهش تخریب و مرگ سلول ها می شود که با از بین بردن رادیکال های آزاد، موجب کاهش اکسید شدن LDL کلسترول شده و در نتیجه منجر به کاهش LDL کلسترول و بیماری های قلبی می شود.^(۶)

6. Amit Sah,¹ Punnoth Poonkuzhi Naseef,² Mohammed S. Kuruniyan,³ Gaurav K. Jain,^{1,4} Foziyah Zakir,^{5,*} and Geeta Aggarwal^{4,6,*} / A Comprehensive Study of Therapeutic Applications of Chamomile / Pharmaceuticals



نعنا

نام فارسی: نعنا

نام علمی: *Mentha spp*

نام تیره: Labiatae

نام محلی: -

نام عربی: نعناع

قسمت های مورد استفاده: اندام های هوایی

طبع: گرم و خشک

خانواده نعناعیان (پونه، نعنا و...) با داشتن منتول باعث میشود حرارت بدن زیاد شود و چربی سفید بدن تبدیل به چربی قهوه ای شود و منجر به لاغری و کاهش چربی خون شود.^۷

7. Mahsan Bayani,^a Mahmood Ahmadi-hamedani,^{b,*} and Ashkan Jebelli Javanc/ Study of Hypoglycemic, Hypocholesterolemic and Antioxidant Activities of Iranian *Mentha Spicata* Leaves Aqueous Extract in Diabetic Rats / Iranian Institute of Pharmaceutical Research



پونه

نام فارسی: پونه

نام علمی: *Mentha pulegium*

نام تیره: LAMIACEAE

نام محلی: کوت کوتی

نام عربی: فلیحا

قسمت های مورد استفاده: اندام ای هوایی

طبع: گرم و خشک

خانواده نعناعیان (پونه، نعناو...) با داشتن منتول باعث میشود حرارت بدن زیاد شود و چربی سفید بدن تبدیل به چربی قهوه ای شود و منجر به لاغری و کاهش چربی خون شود.^۸

8.Omar Farid, Mohamed Eddouks/ Evaluation of the Anti-Hypercholesterolemic and Antioxidant Activity of *Mentha pulegium* (L.) Aqueous Extract in Normal and Streptozotocin- Induced Diabetic Rats/ The Natural Products Journal



شیرین بیان

نام علمی: *Glycyrrhiza glabra*

نام تیره: باقلایان

نام محلی: مهک

نام عربی: قصب فلووس

قسمت های مورد استفاده: ساقه های زیرزمینی و ریشه های گیاه است

طبع: گرم

استرولها یا فیتواستروژن ها از ترکیب های موجود در گیاه شیرین بیان می باشند که به طور طبیعی در گیاهان وجود دارند. این ترکیب ها مشابه کلسترول هستند که می توانند در جذب کلسترول اختلال ایجاد کرده و میزان کلسترول خون و تری گلیسریدها را کاهش دهند مصرف خوراکی ساپونین تام شیرین بیان و یا کیلایا منجر به کاهش جذب کلسترول از مجرای گوارشی گردیده و در نتیجه در کاهش کلسترول خون موثر است.^۹

9.Visavadiya, Amaravadi V. R. L. Narasimhacharya / Hypcholesterolaemic and antioxidant effects of *Glycyrrhiza glabra* (Linn) in rats Nishant P / Molecular Nutrition Food Research.



ختمی

نام علمی: Alcea

نام تیره: پنیرکیان

نام محلی: خبازی شجری

نام عربی:-

قسمت های مورد استفاده: ریشه و گل

طبع: سرد و تر

ختمی دارای اسیدهای چرب غیر اشباع با چند باند دوگانه بر کاهش سطح سرمی هیپولیپیدمیک LDL و هم چنین اذ فیبرهای غذایی محلول مانند پکتین ، موسیلاژ و صمغ از طریق افزایش ترشح اسید صفراوی و کاهش جذب روده ای کلسترول وجود دارد ، . از طرف دیگر مشخص شده است که گیاه ختمی محتوی اسیدهای چرب غیر اشباع مانند لینولئیک اسید و اولئیک اسید می باشد.^{۱۰}

10 . Fahimi Z, Cheraghi J, Kourosch Sayehmiri, Afra Khosravi / Effects of Alcea angulata .Root Alcoholic Extract on Blood Lipid of Male Rabbit

بومادران



نام فارسی: بومادران

نام علمی: *Achillea millefolium*

نام تیره: کاسنیان

نام محلی: "برنداس" و "برنجاس"

نام عربی: شوپلا

قسمت های مورد استفاده: تمام قسمت های این گیاه

طبع: گرم و خشک

مهمترین فلاونوئید موجود در گیاه بومادران ، کوئرستین نام دارد که با مهار فعالیت آنزیم اسید چرب ستار از پیوستن کلسترول جلوگیری می نماید .^{۱۱}

11.Sangtarash N1 *, Sangtarash N2 and Shishesaz M3 /The Effect of 8 Weeks HIIT along with Achillea millefolium Consumption on Blood LDL Cholesterol in Middle Age Women / Journal of Cardiology Forecast

بادرنجبویه

نام فارسی: بادرنبویه

نام علمی: *Melissa Officinalis*

نام تیره: نعناعیان

نام محلی: بادرنگبویه

نام عربی: عشب الليمون

قسمت های مورد استفاده: رگ و سرشاخه های جوان

طبع: گرم و خشک



آنتی اکسیدان نارنجین موجود در بادرنبویه می تواند باعث کاهش چربی خون، کاهش کلسترول تام سرم، کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) در بدن شوند. عصاره ی بادرنبویه رشد بافت چربی را سرکوب می کند و سلول های چربی را با جلوگیری از تشکیل عروق خونی که این سلول های چربی را تغذیه می کنند، از بین برد. همچنین عصاره ی بادرنبویه فعالیت های پروتئین هایی که در تولید چربی دخیل هستند.^{۱۲}

12. Celso A.R.A. Costa a , Lucas T. Bidinotto b,c , Regina K. Takahira d , Daisy M.F. Salvadori c , Luís F. Barbisan b,c , Mirtes Costa a / Cholesterol reduction and lack of genotoxic or toxic effects in mice after repeated 21-day oral intake of lemongrass (*Cymbopogon citratus*) essential oil / Food and Chemical Toxicology



خارخسک

نام فارسی: خارخسک

نام علمی: Tribulus terrestris

نام تیره: قیچیان

نام محلی: خنسک دانه

نام عربی: حر

قسمت های مورد استفاده: میوه یا دانه، برگ و ریشه

طبع: گرم و خشک

ماده موثره ای به نام Methyl protodioscin در خارخسک وجود دارد که باعث افزایش HDL، کاهش LDL، تری گلیسیرید و کلسترول از طریق سرکوب مهار ژن پروتئین های متصل به اجزای تنظیم کننده استرول SREBPs است.^{۱۳}

13. Nasrin Babadaei Samani , Mahmood Soveid, Mojtaba Heydari / Efficacy of Tribulus Terrestris Extract on the Serum Glucose and Lipids of Women with Diabetes Mellitus / Iranian Journal of Medical Sciences



خارشر

نام فارسی: خارشر

نام علمی: *Alhagi*

نام تیره: Fabaceae

نام محلی: خاربز

نام عربی: الحاج

قسمت های مورد استفاده: برگ، گل، ریشه و شیرابه های ایجاد شده روی برگ های آن که به آن ترنجبین گفته میشود.

طبع: گرم و خشک

خارشر به دلیل وجود لوپئول که دار باعث کاهش کلسترول میشود و نقش آنتی اکسیدانی را ایفا میکند (کلسترول زمانی خطرناک است که اکسیده شده باشد و به رگ ها بچسبند. مقدار کمی از L.D.L به دیواره شریان ها چسبیده و پلاک های اترواسکلروزی تشکیل می دهند. آنتی اکسیدان ها مانع از اکسیده شدن کلسترول اند.)^{۱۴}

14.S. A. Sheweita,1 S. Mashaly,1 A. A. Newairy,2 H. M. Abdou,3 and S. M. Eweda2 / Changes in Oxidative Stress and Antioxidant Enzyme Activities in Streptozotocin-Induced Diabetes Mellitus in Rats: Role of Alhagi maurorum Extracts / Hindawi Publishing Corporation



زنجبیل

نام فارسی: زنجبیل

نام علمی: Zingiber officinale

نام تیره: Zingiberaceae

نام محلی: -

نام عربی: الجبیل

قسمت های مورد استفاده: ریزوم

طبع: گرمی

گزارش شده است که جینجرول ها، مواد تند موجود در زنجبیل، دارای فعالیت کاهش دهنده کلسترول هستند. این ادویه آنزیمی را در بدن فعال می کند که به مصرف سریع کلسترول توسط سلول های بدن می انجامد و در نتیجه کاهش کلسترول خون را به دنبال دارد.^{۱۶ و ۱۵}

15. Shah Murad, Professor of Pharmacology, Akbar Niazi Teaching Hospital, Islamabad, Pakistan/
Effects of Ginger on LDL-C, Total Cholesterol and Body Weight/ Clinical & Medical Biochemistry

16. Xiao Li, Jingting Guo, Ning Liang, Xinwei Jiang, Yuan Song, Shiyi Ou, Yunfeng Hu, Rui Jiao,* and Weibin Bai /Gingerol Regulates Hepatic Cholesterol Metabolism by Up-regulation of LDLR and Cholesterol Efflux-Related Genes in HepG2 Cells/ Iranian National Congress of Biochemistry

*



دارچین

نام فارسی: دارچین

نام علمی: Cinnamomum verum

نام تیره: برگبوئیان

نام محلی: سلیجه

نام عربی: غرغه

قسمت های مورد استفاده: پوسته ضخیم بیرونی تنه درختچه

طبع: گرم و خشک

سینا مالدهید موجود در دارچین از طریق کاهش استرس اکسیداتیو و افزایش سطح کلسترول مفید خون، اثرات محافظتی در سیستم قلبی عروقی داشته و باعث کاهش آسیب های ناشی از نرسیدن خون به بافت قلب (آسیب های ایسکمیک) در افراد دیابتی می شود. همچنین باعث کاهش فشار خون شده و دارای اثرات ضد آریتمی است.^{۱۷}

17., 1Shabab Sadegh , 1Farazande M, 2Gholamnezhad Zahra ,* 1,2Mahmoudabady M/r Review A
:Diseases Cardiovascular of Factors Risk on Cinnamon of E/Internal Medicine Today



آویشن

نام فارسی: آویشن

نام علمی: *Thymus vulgaris* L

نام تیره: Lamiaceae

نام محلی: مرزنجوش

نام عربی: صعتر الحمیر

قسمت های مورد استفاده: سرشاخه های آن و برگ خشک شده

طبع: گرم و خشک

حاوی تیمول و کارواکرول است که از طریق مهار فعالیت HMG-CoA (این رژیم از ساخت کلسترول جلوگیری میکند) ردوکتاز باعث کاهش سطح کلسترول می شود و عصاره ی آن می تواند ضربان قلب افراد مبتلا به فشار خون بالا را به میزان قابل توجهی کاهش دهند و فشار خون را تنظیم کنند. جدا از این، این ماده ی غذایی می تواند به تنظیم و بهبود سطح کلسترول بد (LDL)، کلسترول خوب (HDL) و همچنین تری گلیسیرید کمک کند.^{۱۸}

18.Ehsan Salehi, Saeedeh Afshar, Ali Chehrei / *Thymus vulgaris* as cholesterol reducing blood-contact adsorbent / Iranian National Congress of Biochemistry

یونجه

نام فارسی: یونجه



نام علمی: *Medicago sativa*

نام تیره: Fabaceae

نام محلی: رشقه

نام عربی: فصفصة

قسمت های مورد استفاده: اندم هوایی

طبع: گرم و تر

اثر کاهش دهنده کلسترول یونجه به دلیل دارا بودن مقدار بالای ساپونین آن نسبت داده می شود که ترکیبات گیاهی شناخته شده بسیار مفید و مؤثری برای کاهش سطح کلسترول نیز هستند. مواد موجود در یونجه این کار را با کاهش جذب کلسترول در روده و افزایش دفع ترکیبات مورد استفاده برای ایجاد کلسترول جدید انجام می دهند. ۲۰۱۹

19. Ali Esmail Al-Snafi 1, Hanaa Salman Khadem 2, Hussein Ali Al-Saedy 3, Ali M. Alqahtani 4, Gaber El-Saber Batiha 5, and Jafari-Sales Abolfazl 6 / A review on *Medicago sativa*: A potential medicinal /Journal of Biological and Pharmaceutical Sciences Archive plant

20. V.P. Dixit and Prabha Jain/ HYPOLIPIDAEMIC EFFECTS OF *MEDICAGO SATIVA* SEED EXTRACTS (50% EtOH) IN RABBITS UNDER EXPERIMENTAL CONDITIONS / National Center for Biotechnology Information



کاسنی

نام فارسی: کاسنی

نام علمی

نام تیره: Asteraceae

نام محلی: شکوریه

نام عربی: هندباء

قسمت های مورد استفاده: برگ , گل , ریشه

طبع : سرد و تر

عرق کاسنی می تواند باعث افزایش سلامت قلب شده و با کاهش کلسترول بد در خون، از رسوب آن در رگ ها و سخته جلوگیری کند. انولین موجود در عرق کاسنی می تواند به این خصوصیت کمک کند.

دارای اثرات کاهنده چربی خون به دلیل وجود سزکوئی ترپن (لاکتونس)، سینامیک اسید، فلاونوئیدها، که باعث تحریک کبد در ساخت اسیدهای صفراوی و ترشح آن و همچنین کاهش در جذب کلسترول می شوند.^{۲۱}

21.Meehye Kim, Ph.D /THE WATER-SOLUBLE EXTRACT OF CHICORY REDUCES CHOLESTEROL UPTAKE IN GUT-PERFUSED RATS / [Nutrition Research](#)

[Volume 20, Issue 7](#), July 2000, Pages 1017-1026

*.