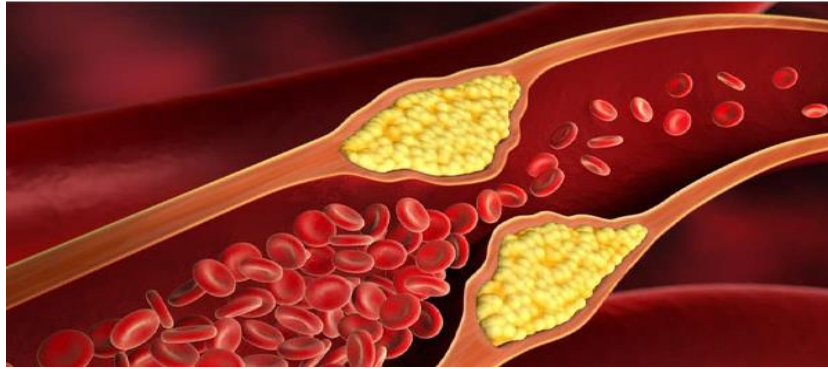


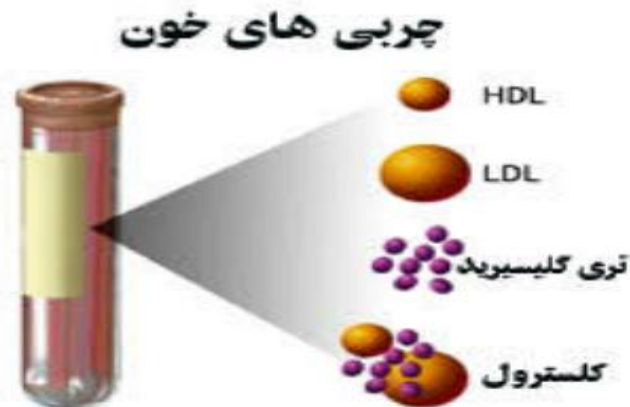
نقش تغذیه در پیشگیری از کلسترول بالا و اختلالات چربی خون



امروز شاهدیم که تحولات بسیار شدید و عمیقی در سبک زندگی مردم پیدا شده و آن زندگی آرام و بی سرو صدای سابق ناگهان تبدیل به زندگی جدیدی شده که همراه آن بیماریهای جدید دنیای غرب مانند امراض قلبی و عروقی، سرطان، دیابت، فشار خون، اختلالات چربی و..... مردم را مبتلا کرده است و گروه گروه از زن و مرد و پیر و جوان قربانی آنژین صدری، انفارکتوس، سکته مغزی و مرگ ناگهانی می شوند.

مصرف بیش از حد روغنها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی و برخی از انواع سرطانها را افزایش می دهد. اندازه گیری کلسترول و چربی خون و مصرف داروها برای درمان آنها، آنژیوگرافی، آنژیوپلاستی و بای پس قلب در جامعه دغدغه کلامی مردم شده است .

طبقه بندی انواع چربیهای خون

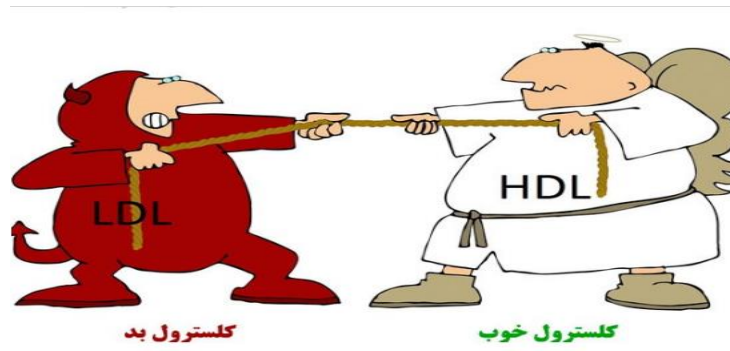


- ❖ تری گلیسرید
- ❖ کلسترول کل یا تام
- ❖ کلسترول بد
- ❖ کلسترول خوب

تری گلیسرید چیست ؟

تری گلیسرید یکی از انواع چربیهاست که در غذا و خون شما یافت می شود. این ماده در کبد ساخته می شود. زمانی که از الکل استفاده شود و یا وقتی که بیش از میزان مورد نیاز کالری دریافت کنید، کبد تری گلیسرید بیشتری تولید می کند. برای کاهش تری گلیسرید خون باید وزن خود را کنترل کرده، تحرک خود را افزایش داده و از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری کنید. حد مطلوب این چربی در خون، محدوده زیر ۱۵۰ میلیگرم در دسی لیتر است.

کلسترول چیست؟



کلسترول نوعی چربی است که نقش مهمی در بدن انسان دارد. از جمله مهمترین اعمال آن در بدن: کمک به هضم غذا، ساختن هورمونها و برخی ویتامینها از جمله ویتامین D، ساختن دواره سلولها و سایر اعمال حیاتی است. کلسترول موجود در بدن، از دو منبع تامین می شود:

1. از طریق مصرف برخی غذاها که حاوی چربی هستند مانند گوشت، فرآورده های لبنی پر چرب و چربی حیوانی
2. از کبد انسان که از کلسترول موجود در خون را می سازد.

کلسترول خون دو نوع است:

1. HDL (کلسترول خوب)

2. LDL (کلسترول بد)

مقدار معینی از هر دو نوع کلسترول بایستی جهت تامین نیاز سلولها بدن به کلسترول در خون وجود داشته باشد.

زمانی LDL برا بدن مشکل ساز است که مقدار آن در خون از حد مطلوب فراتر رود که در این صورت سبب گرفتگی عروق (آترواسکلروز) شده و احتمال بالا رفتن فشارخون و بروز سکته قلبی را افزایش می دهد.

در بزرگسالان سطح کلسترول در خون چه موقع بالاست؟

سطح کلسترول تام بدن کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر برا بالغین مطلوب است. میزان بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم کلسترول در دسی لیتر، خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد.

طبقه بندی میزان کلسترول خون بزرگسالان

نوع چربی	مقدار مطلوب	مقدار مرز	مقدار خطر بالا
کلسترول	۲۰۰ >	۲۰۰-۲۳۹	۲۴۰ <
کلسترول بد LDL	۱۰۰ >	۱۰۰-۱۲۹	۱۳۰ ≤
کلسترول خوب HDL	۳۵ <	۳۵-۴۵	۳۵ >

واحد سنجش چربیهای خون میلی گرم بر دسی لیتر (mg/dl) می باشد .

کلسترول بد چیست؟

کلسترول بد LDL نوعی از کلسترول خون است که با خطر بروز گرفتگی عروق و تجمع رگه ها چربی در رگ ها در ارتباط است.

سطح کلسترول LDL ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بالاتر، نشان دهنده میزان خطر بیشتر بیمار قلبی است.

کلسترول خوب چیست؟

کلسترول خوب یا HDL نوعی کلسترول خون است که باعث بازگشت کلسترول از خون به کبد شده وخطر گرفتگی عروق را کاهش می دهد و جنبه محافظتی دارد . مقدار کمتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر خطر بیمار ها قلبی را افزایش می دهد.

میزان مناسب کلسترول خون و سایر چربی های در کودکان و نوجوانان

مقادیر غیر طبیعی	مقادیر بینابینی	مقادیر قابل قبول	نوع کلسترول
۲۰۰ و بیشتر	۱۷۰-۱۹۹	<۱۷۰	کلسترول تام
۱۳۰ و بیشتر	۱۱۰-۱۲۹	۱۱۰ و کمتر	کلسترول بد (LDL)
< ۳۵	۳۵-۴۵	>۳۵	کلسترول خوب (HDL)

ممکن است از داروهای پایین آورنده کلسترول به همراه رژیم غذایی برای درمان استفاده شود. باید به خاطر سپرد که رژیم غذایی یک مرحله اساسی در درمان کلسترول بالا خون است. داروهای پایین آورنده کلسترول هنگامی که با رژیم غذایی همراه باشند موثرترند.

توصیه هائی برای کنترل چربیهای خون :



- ❖ چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن از آن جدا کنید و از مصرف آن خودداری کنید.
- ❖ مصرف گوشت قرمز را در وعده ها غذایی خود کم کنید زیرا در گوشت نیز کلسترول بطور پنهان وجود دارد.
- ❖ از مصرف کله پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالای کلسترول هستند خودداری کنید.
- ❖ مصرف فست فودها مثل سوسیس و کالباس ، پیتزا و همبرگر را به حداقل برسانید.
- ❖ قبل از طبخ و مصرف مرغ، پوست آنرا کاملا جدا کنید.
- ❖ سعی کنید حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید و در صورتی که طعم ماهی را دوست ندارید با افزودن سبزیها معطر و آب لیمو، آن را با ذائقه خود تطبیق دهید.
- ❖ از شیر و مواد لبنی کم چرب (کمتر از ۲/۵) یا بدون چربی مصرف کنید.



- ❖ سعی کنید روزانه از گروه میوه ها ۴-۲ سهم و از گروه سبزی ها ۵-۳ سهم استفاده کنید.
- ❖ سعی کنید به جای سسهای چرب، در سالاد از روغن زیتون با آبلیمو، آب نارنج یا سرکه و سبزیها معطر استفاده کنید.
- ❖ همچنین می توانید ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کنید.
- ❖ مصرف غذاها سرخ کرده را کاهش دهید و ترجیحا "غذا خود را آب پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه کنید.
- ❖ در صورت نیاز به سرخ کردن مواد غذایی، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بجای روغن معمولی استفاده کنید.
- ❖ بجای روغنهای جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن ها مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنید.
- ❖ از نان های سبوس دار مثل نان سنگک، نان جو استفاده کنید. مصرف نان هایی که از آرد سفید تهیه می شوند مثل نان لواش و نان های فانتزی که فاقد سبوس هستند را کاهش دهید.
- ❖ حبوبات بدلیل داشتن فیبر محلول می توانند جذب کلسترول را کاهش دهند.
- ❖ ورزشهایی مانند پیاده روی تند جهت جلوگیری از اضافه وزن توصیه می شود زیرا افزایش وزن و بی تحرکی نیز می تواند سبب افزایش سطح کلسترول بد خون شود.
- ❖ حتی اگر پزشک داروی پایین آورنده کلسترول خون برای شما تجویز کرده است، باید رژیم کم چربی و کم کلسترول، همچنین ورزش منظم را در کنار مصرف دارو رعایت کرده و ادامه دهید.
- ❖ مصرف انواع کیک و بیسکویت و کلوچه ها را کم کنید.
- ❖ ماهی را بصورت بخار پز یا کباب شده میل کنید.