

کلسترول: یک نوع چربی است که می تواند در رگهای خونی شما رسوب کرده و باعث انسداد آنها گردد. اگر این انسداد در عروق ظریف خونرسان لیب رخ دهد، باعث ایجاد بیماری ایسکمی قلبی و در نهایت سکته قلبی می گردد. کاهش جریان خون به مغز نیز ممکن است به سکته مغزی منجر گردد.

،رمان:

رمان افزایش کلسترول خون شامل تغییر شیوه های زندگی اعم از رژیم غذایی، فعالیت بدنی و نیز رفتارهای نادرست زندگی می باشد و در صورت ستور پزشک مصرف دارو.

رژیم غذایی مناسب: ۱- خوردن میوه وسبزیجات:

سبزیجات سرشار از ویتامین، املاح، رنگدانه های گیاهی و آنتی اکسیدان ها می باشند. آنها با چربی بد خون که باعث ایجاد پلاک در رگ ها می شود، مبارزه می کنند. سعی کنید در طول هفته انواع مختلفی از سبزیجات را استفاده کنید.



میوه ها نیز منبع عالی از رنگدانه های گیاهی، آنتی اکسیدان ها و فیبر هستند. لذا استفاده مناسب و متبوع از میوه ها در کنترل کلسترول خون مفید خواهد بود.

۲-چربی های سالم را انتخاب کنید:

همه چربی ها بد نیستند. شما به چربی های خوب نیاز دارید. چربی خوب شامل روغن های زیتون، کانولا، دانه کتان، گردو، بادام زمینی و روغن کنجد است.



این چربی ها به کاهش التهاب داخلی، کاهش میزان کلسترول، بالا بردن سطح ایمنی بدن و سلامت سیستم اعصاب مرکزی و مغز کمک شایانی می کنند.

۳-غلات سبوس دار و حاوی فیبر را مصرف کنید:

از مواد غذایی حاوی فیبر بالا مانند جو، جو دو سر، گندم و برنج سبوس دار استفاده کنید.

این گونه مواد غذایی را به طور منظم در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.

حبوبات مانند لوبیا، عدس، لپه، نخود، لوبیا سفید و ... سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند و در بهبود کلسترول مفید هستند.

۴-خشکبار مصرف کنید:

خوردن متوسط برخی خشکبار مانند بادام زمینی و بادام می تواند در کاهش کلسترول خون کمک کند. خشکبار حاوی چربی سالم و آنتی اکسیدان هایی است که به حفظ سلامت دستگاه قلبی و عروقی شما کمک می کند. در هفته شما باید ۲ تا ۳ وعده خشکبار مصرف کنید. هروعه خشکبار حدود یک سوم لیوان است ولی درمیزان مصرف خوددقت کنید.

خشکبار حاوی کالری فراوانی است. نکته مهم دیگر در مصرف خشکبار این است که از خشکبار بدون نمک استفاده کنید.

۵-مصرف ماهی را در سبد غذایی افزایش دهید:

از غذاهای دریایی به ویژه ماهی ها در سبد غذایی خود استفاده نمایید. البته توجه داشته باشید که میگو تنها غذای دریایی حاوی کلسترول فراوان می باشد و نباید آن را مصرف کنید.

در هفته حتماً دو بار از ماهی استفاده کنید. این ماهی ها بهتر است از نوع چرب آنها مانند سالمون یا قزل آلا باشد.



گوشت و کلسترول:

مصرف چربی حیوانی یکی از عوامل بالا رفتن کلسترول خون است، ولی همه گوشت ها برای شما بد نیستند. در اینجا به چند نکته در مورد پختن و مصرف گوشت اشاره می کنیم:

از گوشت های با چربی کم استفاده کنید و سعی کنید به جای سرخ کردن گوشت آن را بپزید و یا به صورت کبابی استفاده نمایید.

از گوشت مرغ استفاده کرده و قبل از پختن آن، پوست آن را جدا کنید

از گوشت های فرآیند شده مانند سوسیس و کالباس کمتر استفاده کنید و یا اصلاً استفاده نکنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مركز بهداشت و درمان تهران

پژوهشگاه علوم بهداشتی (ن)

چربی خون و رژیم غذایی

در پایان ذکر این نکته مفید است که مواد غذایی فوق الذکر در پیشگیری از افزایش کلسترول خون مفید بوده ولی در صورت ابتلا به افزایش چربی خون، شما نیاز به یک برنامه ریزی صحیح تغذیه ای زیر نظر متخصص دارید تا بتوانید با تغییر عادات غذایی، تغییرات واضحی در میزان کلسترول خون را شاهد باشیم.

کاهش وزن اضافی:

اضافه وزن با افزایش کلسترول خون مرتبط است. کاهش ۳ تا ۵ کیلو از وزن اضافی بدن، به کاهش مقدار کلسترول خون منجر می گردد.

ورزش منظم:

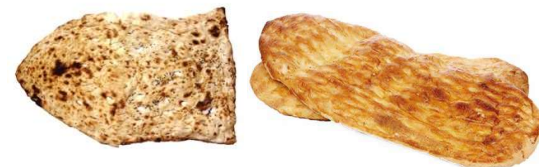
ورزش منظم، سطح کلسترول خون را بهبود می دهد. با موافقت پزشک خود روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید. سپس به تدریج با نظر متخصص، روزانه پیاده روی تند داشته باشید، دوچرخه سواری و شنا کنید.



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی چربی خون و رژیم غذایی
تهیه کننده	واحد ارتقا سلامت
تاریخ تهیه	۱۳۹۶
تاریخ بازنگری	۱۴۰۳

جگر، دل و قلوه حاوی کلسترول فراوانی است. سعی کنید خیلی کم از این گونه گوشت ها استفاده کنید.

یکی از مهم ترین منابع غذایی ما ایرانی ها نان است. مصرف چه نان هایی با افزایش تری گلیسرید ارتباط دارد؟



در بین نان ها، سبوس نان سنگک، بربری و تافتون، بیشتر از سایر نان هاست و سبوس به دلیل فیبری که دارد مانع جذب تری گلیسرید و کلسترول در خون می شود. بنابراین با مصرف نان های سبوس دار احتمال افزایش تری گلیسرید پایین می آید. در مقابل نان های لواش و باگت این خاصیت را ندارند.

داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید

گر از داروهای کاهش دهنده کلسترول خون استفاده می کنید، استفاده از مواد غذایی فوق الذکر به معنای قطع مصرف این داروها نمی باشد، بلکه می توانید با یک رژیم غذایی مناسب و تغییر عادات غذایی خود زیر نظر متخصص، مقدار داروهای کاهش دهنده کلسترول را کم نمایید. زیرا قطع خودسرانه این داروها می تواند صدمات جبران ناپذیری را به دنبال داشته باشد.

سیگار نکشید:

گر سیگاری هستید، آن را ترک کنید. ترک سیگار می تواند سطح HDL کلسترول (چربی خوب) را افزایش دهد.