

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

درمان

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

۱) رژیم غذایی مناسب

➤ خوردن میوه و سبزیجات

سبزیجات سرشار از ویتامین، املاح، رنگدانه های گیاهی و آنتی اکسیدان ها می باشند. آنها با چربی بد خون که باعث ایجاد پلاک در رگها می شود مبارزه می کنند. سعی کنید در طول هفته انواع مختلفی از سبزیجات را استفاده کنید. میوه ها منبع عالی از رنگدانه های گیاهی، آنتی اکسیدان ها و فیبر می باشند. لذا استفاده مناسب و متنوع از میوه ها در کنترل کلسترول خون مفید خواهد بود.

➤ چربی های سالم را انتخاب کنید

همه چربی ها بد نیستند شما به چربی خوب نیاز دارید.

چربی خوب شامل روغن های زیتون، کانولا، دانه کتان، گرده، بادام زمینی و روغن کنجد است. این چربی به کاهش التهاب داخلی، کاهش میزان کلسترول، بالا بردن سطح ایمنی بدن و سلامت سیستم اعصاب مرکزی بدن و مغز کمک شایانی می کند.

➤ غلاف سبوس دار و حاوی فیبر مصرف کنید.

از مواد غذایی حاوی فیبر بالا مثل جو، جو دو سر، گندم و برنج سبوس دار استفاده کنید. این گونه مواد غذایی را بطور منظم در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید. حبوبات شامل لوبیا، عدس، لپه، نخود، لوبیا سفید و غیره سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند و در بهبود کلسترول مفیدند.

➤ خشکبار مصرف کنید

خوردن بعضی خشکبار مانند بادام زمینی و بادام می تواند در کاهش کلسترول خون کمک کند. خشکبار حاوی چربی سالم و آنتی اکسیدان هایی هستند که به حفظ سلامت دستگاه قلبی عروقی شما کمک می کنند. در هفته شما باید ۲ تا ۳ وعده خشکبار مصرف کنید. هر وعده خشکبار حدود یک سوم لیوان است ولی در میزان مصرف خود دقت کنید. زیرا خشکبار حاوی کالری فراوانی است. نکته دیگر در مصرف خشکبار این است که از خشکبار بدون نمک استفاده کنید.

➤ مصرف ماهی را در سبد غذایی افزایش

دهید.

از غذاهای دریایی به ویژه ماهی ها در سبد غذایی خود استفاده کنید. البته توجه داشته باشید که میگو تنها غذای دریایی حاوی کلسترول فراوان می باشد. در هفته حتما دو بار از ماهی استفاده کنید. این ماهی ها بهتر است از نوع چرب آن مانند سالمون و قزل آلا باشد.

➤ گوشت و کلسترول

مصرف چربی حیوانی یکی از عوامل بالا رفتن کلسترول خون است در اینجا به چند نکته در مورد پخت 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 بصورت کبابی آن را استفاده کنید.
- ❖ از گوشت مرغ استفاده کرده و قبل از پختن آن پوست آن را جدا کنید.
- ❖ از گوشت های فرایند شده مانند سوسیس و کالباس استفاده نکنید.
- ❖ جگر، دل و قلوه حاوی کلسترول فراوانی است سعی کنید خیلی کم از این گونه گوشت ها استفاده کنید.
- ❖ کله پاچه و مغز حاوی مقادیر زیادی کلسترول است و باید مصرف آن بسیار محدود شود.

بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

چربی خون و رژیم غذایی



تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه)

سپس بتدریج با نظر متخصص، روزانه پیاده روی تند داشته باشید. دوچرخه سواری و شنا کنید.

۵) سیگار نکشید

اگر سیگاری هستید آن را ترک کنید. ترک سیگار می تواند سطح HDL یا چربی خوب خون را افزایش دهد.

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 تغذیه‌ای زیر نظر متخصص دارید تا بتوانید با تغییر عادات غذایی، تغییرات واضحی در میزان کلسترول خون را شاهد باشید.

منابع:

- بخش سلامت سایت تبیان
- مرکز آموزشی درمانی امین دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

یکی از مهمترین منابع غذایی ما ایرانی ها نان است.

مصرف چه نان هایی با افزایش تری گلیسرید ارتباط دارد؟

در بین نان ها، سبوس نان بربری، سنگک و تافتون بیشتر از سایر نان هاست و سبوس بدلیل 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.

۲) داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

اگر از داروهای کاهش دهنده کلسترول خون استفاده می‌کنید، استفاده از مواد غذایی فوق الذکر به معنی 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 خوسرانه این داروها می تواند صدمات جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد.

۳) کاهش وزن

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.

۴) ورزش منظم

ورزش منظم سطح کلسترول خون را بهبود می بخشد. با موافقت پزشک خود، روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید.