با تغذیه صحتی
جراح خون‌دیدگی را کنترل می‌کند

چند نمونه از مقدار کلسترول برگهی از مواد غذایی

<table>
<thead>
<tr>
<th>ماده غذایی</th>
<th>مقدار تقریبی کلسترول (میلی گرم)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>یک لیوان شیر بدون چربی</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>نصف لیوان سنتی</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>یک لیوان شیر پرچرب</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>یک فاسن دم‌پردنی گره</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>یک گرم گوشت گوساله و گوشت بز</td>
<td>56</td>
</tr>
<tr>
<td>یک گرم گوشت مرغ</td>
<td>90</td>
</tr>
<tr>
<td>یک عدید بخور مرغ درشت</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>یک گرم چرک کارا و کوسفند و گوشت بز</td>
<td>90</td>
</tr>
<tr>
<td>یک گرم مغز گز و گوشت بز</td>
<td>140</td>
</tr>
</tbody>
</table>

حداکثر کلسترول دریافتی از غذای روزانه نیازی به از 30 میلی گرم پاک است.
کلسترول موجود در بدن، از دو منبع تأمین می‌شود:
1. مصرف غذایی که محتوی حیوانی دارد مانند گوشت، قزابره، ماهی، تخم مرغ و چری حاوی کلسترول بوده و کسری‌های چربی‌ها است. 
2. کبد انسان که بخشی از کلسترول موجود در خون را می‌سازد.

دو نوع عضده کلسترول عبارتند از:
1. HDL یا کلسترول خوب
2. LDL یا کلسترول بد

لایه‌های ماده مغز در خون را حفاظت و حفاظت از بدن در برابر عوامل خارجی محیط را کرده‌اند.

کلسترول به دو بخش خوب و خامش قسمت می‌شود.

روش‌های گرفتن تا حد قابل توجهی تولید کلسترول در بدن عبارaten:
1. کاهش مصرف.
2. استفاده از دل‌سازی از فیزیکی کردن.
3. برنامه‌های غذایی مناسب.
4. برنامه‌های ورزشی مناسب.

در واقع، افرادی که کلسترول خوبی دارند، کمتر از افرادی که کلسترول بدی دارند، در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی مقاوم هستند.

کلسترول چیست؟
کلسترول یکی از ماده‌هایی است که در بدن جمع‌آوری می‌شود و در بدن بخشی از ساختار واژه‌های سلولی هستند. همچنین می‌تواند به عنوان یک انرژی استفاده شود.

کلسترول مصرف می‌شود در بدن، از دو منبع تأمین می‌شود:
1. مصرف غذایی که محتوی حیوانی دارد مانند گوشت، قزابره، ماهی، تخم مرغ و چری حاوی کلسترول بوده و کسری‌های چربی‌ها است. 
2. کبد انسان که بخشی از کلسترول موجود در خون را می‌سازد.

دو نوع عضده کلسترول عبارتند از:
1. HDL یا کلسترول خوب
2. LDL یا کلسترول بد

لایه‌های ماده مغز در خون را حفاظت و حفاظت از بدن در برابر عوامل خارجی محیط را کرده‌اند.

کلسترول به دو بخش خوب و خامش قسمت می‌شود.

روش‌های گرفتن تا حد قابل توجهی تولید کلسترول در بدن عبارaten:
1. کاهش مصرف.
2. استفاده از دل‌سازی از فیزیکی کردن.
3. برنامه‌های غذایی مناسب.
4. برنامه‌های ورزشی مناسب.

در واقع، افرادی که کلسترول خوبی دارند، کمتر از افرادی که کلسترول بدی دارند، در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی مقاوم هستند.

کلسترول چیست؟
کلسترول یکی از ماده‌هایی است که در بدن جمع‌آوری می‌شود و در بدن بخشی از ساختار واژه‌های سلولی هستند. همچنین می‌تواند به عنوان یک انرژی استفاده شود.

کلسترول مصرف می‌شود در بدن، از دو منبع تأمین می‌شود:
1. مصرف غذایی که محتوی حیوانی دارد مانند گوشت، قزابره، ماهی، تخم مرغ و چری حاوی کلسترول بوده و کسری‌های چربی‌ها است. 
2. کبد انسان که بخشی از کلسترول موجود در خون را می‌سازد.

دو نوع عضده کلسترول عبارتند از:
1. HDL یا کلسترول خوب
2. LDL یا کلسترول بد

لایه‌های ماده مغز در خون را حفاظت و حفاظت از بدن در برابر عوامل خارجی محیط را کرده‌اند.

کلسترول به دو بخش خوب و خامش قسمت می‌شود.

روش‌های گرفتن تا حد قابل توجهی تولید کلسترول در بدن عبارaten:
1. کاهش مصرف.
2. استفاده از دل‌سازی از فیزیکی کردن.
3. برنامه‌های غذایی مناسب.
4. برنامه‌های ورزشی مناسب.

در واقع، افرادی که کلسترول خوبی دارند، کمتر از افرادی که کلسترول بدی دارند، در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی مقاوم هستند.

کلسترول چیست؟
کلسترول یکی از ماده‌هایی است که در بدن جمع‌آوری می‌شود و در بدن بخشی از ساختار واژه‌های سلولی هستند. همچنین می‌تواند به عنوان یک انرژی استفاده شود.

کلسترول مصرف می‌شود در بدن، از دو منبع تأمین می‌شود:
1. مصرف غذایی که محتوی حیوانی دارد مانند گوشت، قزابره، ماهی، تخم مرغ و چری حاوی کلسترول بوده و کسری‌های چربی‌ها است. 
2. کبد انسان که بخشی از کلسترول موجود در خون را می‌سازد.

دو نوع عضده کلسترول عبارتند از:
1. HDL یا کلسترول خوب
2. LDL یا کلسترول بد

لایه‌های ماده مغز در خون را حفاظت و حفاظت از بدن در برابر عوامل خارجی محیط را کرده‌اند.

کلسترول به دو بخش خوب و خامش قسمت می‌شود.

روش‌های گرفتن تا حد قابل توجهی تولید کلسترول در بدن عبارaten:
1. کاهش مصرف.
2. استفاده از دل‌سازی از فیزیکی کردن.
3. برنامه‌های غذایی مناسب.
4. برنامه‌های ورزشی مناسب.

در واقع، افرادی که کلسترول خوبی دارند، کمتر از افرادی که کلسترول بدی دارند، در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی مقاوم هستند.