

۸ در مصرف زرده تخم مرغ زیاده روی نکنید زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. بهتر است بیشتر از ۴ الی ۵ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل غذا مصرف نکنید. اگر مبتلا به چربی خون بالا، فشار خون بالا و چاقی هستید یا سابقه خانوادگی این بیماری‌ها را دارید بیش از ۳ الی ۴ تخم مرغ در هفته مصرف نکنید.

۹ شیر کم چرب یا بدون چربی را به جای شیر پرچرب مصرف کنید.

۱۰ از ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید.

۱۱ مصرف خامه و سرشیر را بسیار محدود کنید.

۱۲ از مصرف بی‌رویه شیرینی‌های خامه‌دار، چیپس و سس سفید سالاد اجتناب کنید.

۱۳ از میوه‌ها ۲-۳ سهم و از سبزی‌ها ۳-۵ سهم در روز استفاده کنید. هر یک سهم از این مواد معادل یک عدد متوسط سیب، پرتقال، هلو و ... یا یک چهارم طالبی متوسط یا نصف لیوان گیلاس یا نصف لیوان حبه انگور یا دو عدد زرد آلو یا نصف لیوان آب میوه یا یک لیوان سبزی برگی (کاهو، اسفناج) یا نصف لیوان سبزی پخته یا نصف لیوان انواع سبزی خرد شده یا سبزی خوردن یا یک عدد سیب‌زمینی متوسط می‌باشد. سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی فیبر و فاقد کلسترول می‌باشند و با داشتن مقادیر زیادی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

۱۴ در سالاد به جای سس‌های چرب، از روغن زیتون با آبلیمو یا سرکه و سبزی‌های معطر استفاده کنید. همچنین می‌توانید ماست را جایگزین سس مایونز کنید.

۱۵ مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید و ترجیحاً غذای خود را آب‌پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه کنید. در زمان سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن بجای روغن‌های جامد و مایع معمولی استفاده کنید.

۱۶ بجای روغن‌های جامد، کره، مارگارین و چربی‌های حیوانی از روغن‌های مایع گیاهی مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنید.

طرح و اجرا: شرکت تبلیغاتی استیلا اسپانک محظوظانه

با تغذیه صحیح

چربی خون خود را کنترل کنیم

گفتارهایی در تغذیه

چند نمونه از مقدار کلسترول برخی از مواد غذایی

ماده غذایی	مقدار تقریبی کلسترول (میلی‌گرم)
یک لیوان شیر بدون چربی	۵
نصف لیوان بستنی	۲۷
یک لیوان شیر پرچربی	۳۳
یک قاشق مرباخوری کره	۳۱
۹۰ گرم گوشت گوساله و گوسفند	۵۶
۹۰ گرم گوشت مرغ	۸۵
یک عدد تخم مرغ درشت	۲۱۸
۹۰ گرم جگر گاو و گوسفند و گوساله	۳۳۰
۹۰ گرم مغز گاو و گوسفند	۱۴۲۰

حداکثر کلسترول دریافتی از غذای روزانه نباید بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم باشد.

دکتر ربابه شیخ الاسلام، دکتر پریسا ترابی، زهرا عبداللهی



سازمان جهانی بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با تغذیه مناسب

سلامت و نشاط

با تغذیه متعادل و مناسب می‌توان کلسترول خون را کنترل کرد و مقدار آنرا همواره در حد طبیعی نگه داشت.

تری‌گلیسرید چیست؟

تری‌گلیسریدها بخش عمده‌ای از چربی‌ها را در رژیم غذایی انسان تشکیل می‌دهند. بطور کلی چربی‌ها به غذا طعم و شکل می‌بخشند اما مهمترین اعمال تری‌گلیسریدها عبارتند از:

- ۱) ذخیره کالری در بدن
 - ۲) تأمین انرژی برای بدن
 - ۳) نقش سیرکنندگی
 - ۴) حمل مواد مغذی در بدن
 - ۵) نقش عایق و حفاظت از بدن در برابر تغییرات حرارتی محیط
- تری‌گلیسرید مواد غذایی در انواع چربی‌ها و روغن‌ها وجود دارد. برخی چربی‌ها مانند کره، مارگارین، روغن خوراکی، چربی آشکار داخل گوشت و چربی زیر پوست مرغ قابل رویت و برخی دیگر در انواع تنقلات و میان‌وعده‌ها (مانند بیسکویت، شیرینی و چیپس)، مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته)، سس سالاد و ... پنهان هستند.



• یکی از اجزای تری‌گلیسریدها، اسید چرب امگا ۳ می‌باشد که مصرف منظم آن فرد را در مقابل بیماری‌های قلبی و سکنه قلبی حفاظت می‌کند. این اسید چرب در انواع ماهی‌ها خصوصاً "ماهی تن، ساردین و سالمون (ماهی آزاد)" به وفور یافت می‌شود.



کلسترول چیست؟

کلسترول یکی از مشتقات چربی‌ها است که وجود آن برای بدن ضروری و با اهمیت می‌باشد و تنها زمانی مشکل‌آفرین خواهد شد که مقدار زیاد آن در خون تجمع پیدا کند. مهمترین اعمال کلسترول در بدن عبارتند از:

- ۱) کمک به هضم غذا
- ۲) ساختن هورمون‌ها و برخی ویتامین‌ها از جمله ویتامین D
- ۳) شرکت در ساختمان دیواره سلول‌ها

کلسترول موجود در بدن، از دو منبع تأمین می‌شود:

- ۱) مصرف غذاهایی که منشأ حیوانی دارند مانند: گوشت، فرآورده‌های لبنی، تخم مرغ و چربی حیوانی
- ۲) کبد انسان، که بخشی از کلسترول موجود در خون را می‌سازد.

دو نوع عمده کلسترول خون عبارتند از:

- ۱) HDL یا کلسترول خوب
- ۲) LDL یا کلسترول بد

لازم است مقدار معینی از انواع کلسترول جهت تأمین نیاز سلول‌های بدن در خون وجود داشته باشد. زمانی LDL برای بدن مشکل ساز است که مقدار آن در خون از حدی فراتر رود و در این صورت سبب ایجاد سختی عروق (آترواسکلروز) شده و احتمال بالا رفتن فشارخون و بروز سکنه قلبی را افزایش می‌دهد. بنابراین باید توجه داشت که مصرف چربی زیاد به ویژه در افرادی که زمینه ارثی مساعد دارند سبب افزایش کلسترول بد خون و عوارض قلبی عروقی می‌شود.

روغن‌های نباتی فاقد کلسترول هستند، اما مصرف بیش از حد روغن نباتی جامد به دلیل اینکه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس بالا می‌باشند، موجب افزایش کلسترول بد خون می‌شود.

بخطاظر داشته باشید:

• برخی از مواد غذایی حاوی مقدار زیادی کلسترول بد هستند و باید از مصرف زیاد آنها پرهیز کرد از جمله چربی موجود در گوشت مرغ (خصوصاً پوست مرغ) و چربی‌های مشتق از محصولات لبنی مانند کره، خامه، سرشیر، شیر و لبنیات پرچرب و روغن‌های حیوانی

• افزایش وزن و بی‌تحركی نیز می‌تواند سبب افزایش سطح کلسترول بد خون شود. ورزش روزانه مانند پیاده‌روی تند به مدت ۳۰ دقیقه برای آقایان و ۴۵ دقیقه برای خانم‌ها از افزایش وزن پیشگیری می‌کند.



• افرادی که کلسترول خون بالا و سابقه بیماری قلبی در خانواده دارند، افراد چاق، افرادی که تحت استرس و فشارهای عصبی و هیجانات شدید هستند و افراد مبتلا به سختی عروق (آترواسکلروز) بیش از سایر افراد در معرض سکنه قلبی قرار دارند. این افراد باید رژیم غذایی کم‌چربی را شدیداً رعایت کنند و از میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر استفاده کنند.

• حتی اگر پزشک داروی پایین‌آورنده کلسترول خون برای شما تجویز کرده است باید رژیم غذایی کم‌چربی و کم‌کلسترول و ورزش منظم را در کنار مصرف دارو رعایت کرده و ادامه دهید.

• استعمال دخانیات تعادل چربی‌های خون را بهم زده و مقدار کلسترول خوب خون را کاهش می‌دهد در حالی‌که ترک سیگار به افزایش کلسترول خوب خون و کاهش خطر حمله قلبی یا سکنه مغزی کمک می‌کند.



• روزه گرفتن تا حد قابل توجهی تولید کلسترول در بدن را کاهش می‌دهد.

نکات مهم در پیشگیری از افزایش چربی‌های خون:

- ۱) چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن جدا کرده و از مصرف آن خودداری کنید.
- ۲) مصرف گوشت قرمز را در وعده‌های غذایی خود کم کنید زیرا در گوشت چربی پنهان زیادی وجود دارد.
- ۳) در وعده‌های غذایی خود از حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده به مقدار کافی استفاده کنید زیرا فیبر موجود در آنها به کاهش سطح کلسترول خون کمک می‌کند.
- ۴) مصرف کله‌پاچه، مغز، دل و قلوه را محدود کنید.
- ۵) مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید.
- ۶) قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنید.
- ۷) حداقل دو وعده در هفته ماهی مصرف کنید. برای بهبود طعم ماهی می‌توان سبزی‌های معطر و آب لیمو به آن افزود. مصرف ماهی باعث داشتن اسید چرب امگا ۳ سبب کاهش خطر ابتلاء به «بیماری‌های قلبی» و «فشارخون بالا» می‌شود.