

توجه

برخی از مواد غذایی که حاوی مقادیر زیادی کلسترول بد هستند و باید از مصرف زیاد آنها پرهیز کرد ، شامل چربی های موجود در گوشت و مرغ ، و چربی های مشتق از محصولات لبنی مانند : کره ، خامه ، سرشیر و همچنین شیر و لبنیات پر چرب می باشد .



افزایش وزن و بی تحرکی نیز می تواند سبب افزایش سطح کلسترول بد خون شود. ورزش روزانه مانند پیاده روی تند برای آقایان به مدت ۳۰ دقیقه و برای خانها به مدت ۴۵ دقیقه جهت جلوگیری از اضافه وزن توصیه می شود. افرادی که کلسترول خون بالا و سابقه بیماری قلبی در خانواده را دارند ، افراد چاق ، افرادی که تحت استرس و فشارهای معینی و هیجانات شدید هستند ، همچنین افراد مبتلا به سکتای مریق ( آترواسکتروز ) بیش از سایر افراد در معرض سکتة قلبی قرار دارند. این افراد باید رژیم غذایی کم چربی را شدیداً رعایت کنند.



حتی اگر پزشک داروی پایین آورنده کلسترول خون را برای شما تجویز کرده است ، باید برنامه غذایی کم چربی و کم کلسترول ، همچنین ورزش منظم را در کنار مصرف دارو رعایت کرده و ادامه دهید.

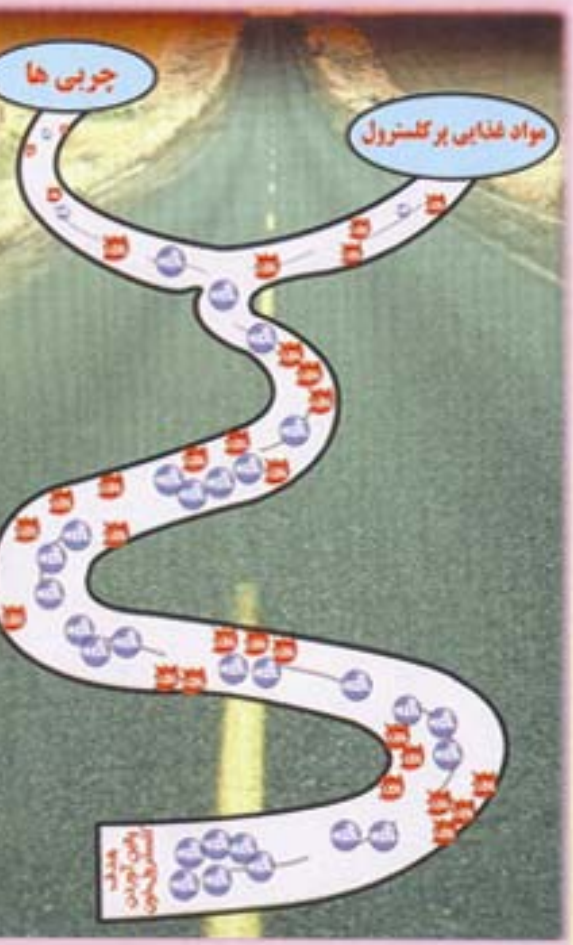
مقدار کلسترول برخی از مواد غذایی

میزان تقریبی کلسترول (میلی گرم)	ماده غذایی
۳۳	یک لیوان شیر
۳۳	یک قاشق غذا خوری کره
۸۵	۸۵ گرم گوشت گوساله و گوسفندی
۲۷۴	یک زرده تخم مرغ

استعمال دخانیات تعادل چربیهای خون را بهم زده و مقدار کلسترول خوب خون را کاهش می دهد . در حالی که ترک سیگار به افزایش کلسترول خوب خون و کاهش خطر حمله قلبی یا سکتة مغزی کمک میکند . حداکثر کلسترول دریافتی از غذای روزانه نباید بیش از ۳۰۰ میلی گرم باشد .

چگونه با تغذیه صحیح

کلسترول خون را کنترل کنیم



وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت - دفتر بهبود تغذیه و دکتر زبانه شایع الاسلام - زهرا عبداللهی - دکتر پروین کزازی  
 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران - معاونت بهداشتی  
 دکتر سوسن مهدودی - سندهه معالی



## 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 دیواره سلولها و سایر اعمال حیاتی

کلسترول موجود در بدن ، از دو منبع تامین می شود :

- ۱- از طریق مصرف بعضی غذاها که حاوی چربی هستند مانند، گوشت ،فرآوردهای لبنی ، تخم مرغ و چربی حیوانی



۲- کبد انسان نیز بخشی از کلسترول موجود در خون را می سازد .

دو نوع از کلسترول خون شامل:

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

البته LDL ذاتا بد نیست و مقدار معینی از هر نوع کلسترول باید جهت تامین نیاز سلولهای بدن در خون وجود داشته باشد .

زمانی LDL برای بدن مشکل ساز است که مقدار آن در خون از حدمطلوب فراتر رود که در این صورت سبب ایجاد سختی عروق ( آترواسکلروز ) شده و احتمال افزایش فشارخون و بروز سکتة قلبی را افزایش می دهد . بنابراین باید توجه داشت که مصرف چربی زیاد به ویژه در افرادی که زمینه ژنتیکی مساعد دارند، سبب افزایش کلسترول بد خون و عوارض فوق می شود .

باید همواره کلسترول خون را با مصرف مقدار مناسبی از چربی ها کنترل کرد و مقدار آنرا کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر خون نگه داشت .

## نکات مهم در پیشگیری از افزایش کلسترول خون

۱- چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن از آن جدا کرده و از مصرف آن خودداری کنید.

۲- مصرف گوشت قرمز را در وعده های غذایی خود کم کنید زیرا در گوشت کلسترول به طور پنهان نیز وجود دارد.

۳- فیبر موجود در حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده، به کاهش سطح کلسترول خون کمک می کند .

۴- از مصرف کله ،پاچه ،مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند ، خودداری کنید.

۵- مصرف سوسیس و کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید.

۶- قبل از طبخ و مصرف مرغ ،پوست آنرا کاملا جدا کنید.

۷- مصرف ماهی به علت داشتن نوعی چربی مفید سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی می شود . سعی کنید حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید و در صورتی که طعم ماهی را دوست ندارید با افزودن سبزیهای معطر و آبلیمو ، آن را با ذائقه خود تطبیق دهید.

۸- در مصرف زرده تخم مرغ زیاده روی نکنید زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول می باشد بهتر است هر فرد بالغ بیشتر از ۴-۳ عدد تخم مرغ در هفته مصرف نکند.

۹- شیر کم چرب یا بدون چربی را جایگزین شیر پر چرب کنید.

۱۰- از پنیر کم چرب استفاده کنید.

۱۱- بهتر است مصرف شیرینی های خامدانه ،جیبیس و سس سفید را به میزان محدود کنید.

در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی حاوی فیبر مانند(میوه ،سبزیها،جو دوسر و حبوبات) بیشتر استفاده کنید.

۱۲- سبزی ها و میوه ها حاوی مقادیر زیادی فیبر و فاقد کلسترول میباشد و با داشتن مقادیر زیادی ویتامینهای آنتی اکسیدان ، احتمال بروز بیماریهای قلبی را کاهش می دهد.  
سعی کنید از گروه میوه ها ۴-۲ سهم و از گروه سبزیها ۵-۳ سهم در روز استفاده کنید.

۱۳- سعی کنید در سالاد به جای سسهای چرب ، از روغن زیتون یا آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر استفاده کنید همچنین می توانید ماست را جایگزین سس مایونز کنید.

۱۴- مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید و ترجیحا غذای خود را آب پز ،بخار پز ،کیاب شده یا تنوری تهیه کنید . در صورت لزوم ،از روغن مایع مخصوص سرخ کردن بجای روغن های جامد و مایع استفاده کنید.

۱۵- به جای روغنهای جامد ،کره ،مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل : روغن زیتون روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنید .

