

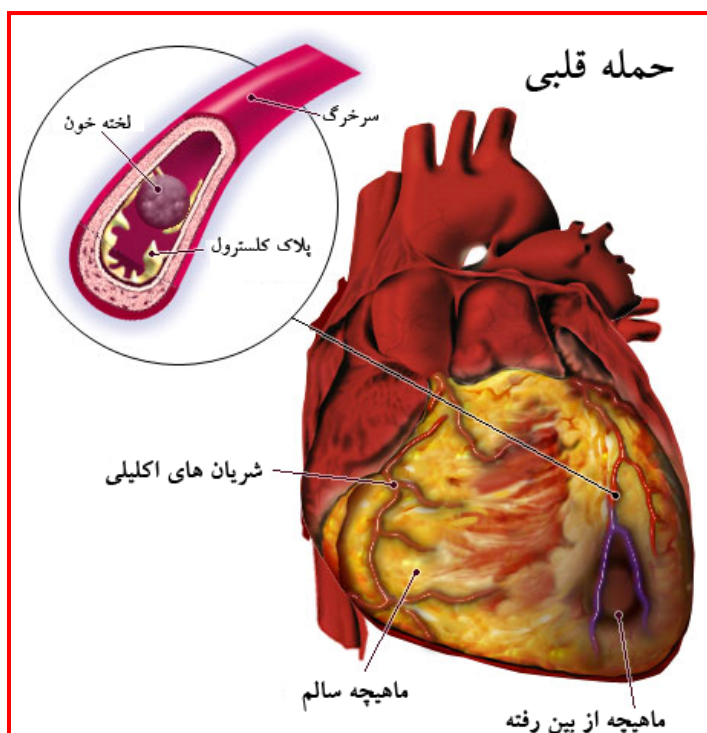
چگونه می توان کلسترول خون را پایین آورد؟

کلسترول يك ماده نرم و مومی شکلی است که يك نوع چربی به شمار می رود و در خون و همه بافت های بدن شما وجود دارد. **کلسترول** در ساختمان غشای سلول ها، برخی هورمون ها و... شرکت دارد و وجود آن برای سلامت بدن ضروری است.

کلسترول بدن از دو راه به دست می آید: راه اول و عمده ترین منبع **کلسترول**، کلسترولی است که کبد خود انسان تولید می کند. راه دوم کلسترولی است که از خارج بدن تأمین می شود و عمدتاً با خوردن

غذاهای حیوانی مانند تخم مرغ، گوشت و شیر فراهم می شود. البته خوردن چربی های اشباع شده (نوع دیگری از چربی ها که بیشتر خاستگاه حیوانی دارند) نیز به تولید بیشتر **کلسترول** توسط بدن کمک می نماید.

انواع **کلسترول** : کلسترول در جریان خون به دو شکل اصلی انتقال می یابد: یکی **کلسترول**



«بد» (**کلسترول LDL**) که غلظت بالای آن با افزایش رسوب **کلسترول** در دیواره رگ های خونی و تصلب شرایین (مستعد شدن برای بیماری های قلبی- عروقی) همراه است و باید سعی شود که میزان آن در خون کاهش یابد.

دوم **کلسترول** «خوب» (**کلسترول HDL**) که با انتقال **کلسترول** اضافی خون به کبد، سبب دفع آن از بدن می گردد. بنابراین غلظت های بیشتر **کلسترول** «خوب» با بروز کمتر بیماری های قلبی- عروقی همراه است.

عوامل مؤثر بر غلظت کلسترول خون



• نوع و مقدار مواد غذایی

• وزن بدن

• فعالیت بدنی

• ارث، وراثت و ژن‌ها نقش مهمی در وضعیت **کلسترول** خون دارند.

• سن و جنس: افزایش غلظت **کلسترول** خون معمولاً در حوالی ۲۰ سالگی آغاز می شود. زنان پیش از یائسگی، غلظت **کلسترول** کمتری نسبت به مردان همسن خود دارند.



آیا تنها کلسترول بالا باعث ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی می شود؟

خیر.

کلسترول بالا تنها یکی از عوامل خطرزا برای ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی است. عوامل دیگر عبارتند از: سیگار کشیدن، بیماری قند (دیابت)، فشار خون بالا، جنس مذکر .

ترکیب شدن دو عامل یا بیش از دو تا از عوامل خطرزای قلبی- عروقی، احتمال پیدایش این بیماری ها را افزایش می دهد.

اگر غلظت کلسترول خون بالاتر از حد طبیعی باشد، چه باید کرد؟

اگر نتایج آزمایش خون، کلسترول بالاتر از میزان طبیعی را نشان می داد، مضطرب نشوید پزشك در این رابطه به شما كمك خواهد كرد. بهتر است بدانید روزانه چه مقدار چربی مصرف می کنید. اگر این مقدار بالاست، باید میزان چربی دریافتی را کاهش دهید. کاستن از میزان چربی به ویژه چربی های اشباع شده، افزون براینکه راه خوبی برای کنترل غلظت **کلسترول** است، يك وضعیت سلامت را نیز در فرد ایجاد می کند. در افرادی که غلظت **کلسترول** خون فقط با رژیم غذایی پایین نمی آید، باید از داروها استفاده نمود.

چگونه می توان کلسترول خون را پایین آورد؟

نخستین گام در کاهش **کلسترول** خون، رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزش است. توجه داشته باشید هر نوع ماده غذایی که بیش از مقدار مورد نیاز مصرف شود، ممکن است به چربی تبدیل و در بدن ذخیره گردد.

چه نکاتی را در برنامه غذایی خود باید در نظر گرفت؟

اولین قدم این است که چربی های آشکار در مواد غذایی را جدا کنید و چربی های اشباع یعنی چربی هایی که در دمای اتاق جامد هستند مانند

شیر پرچربی، خامه، کره، پنیر پرچربی، پوست مرغ و چربی گوشت را کمتر مصرف نمایید.



از مصرف غذاهای چرب و با کلسترول بالا نظیر مغز، جگر،

دل، کله پاچه، زرده تخم مرغ، سس های

حاوی زرده تخم مرغ، کره، روغن نارگیل،

روغن حیوانی، شکلات، شیرینی های خامه

دار، کیک، سیب زمینی سرخ شده، سوسیس و کالباس

اجتناب نمایید. به جای چپیس از سیب زمینی «ساده پخته

شده» استفاده کنید و برای طعم دادن مقدار کمی کره روی آن بگذارید یا

اندکی نمک و فلفل به آن بیفزایید.



• ماهی، مرغ و حبوبات چربی مضر کمتری دارند و منابع غذایی خوبی هستند. البته از سرخ کردن ماهی و مرغ در مقدار زیادی روغن پرهیزید. بهتر است ماهی و مرغ بصورت کبابی، آب پز یا بخار پز مصرف شوند.

• شیر و انواع لبنیات کم چربی مصرف کنید.

• سبزیجات و میوه ها چربی کمی دارند و همچنین يك منبع سرشار از ویتامین ها هستند، بنابراین از این مواد زیاد مصرف نمایید.



• در صورت استفاده از چربی، از چربی های غیراشباع مانند روغن ذرت، کنجد، آفتابگردان، سویا و زیتون استفاده کنید.

پخت سالم غذا با چربی ها و روغن هایی که انتخاب می کنید، باید از نوعی باشند که میزان چربی آنها کم است، و باید طوری غذاها را بپزید که میزان چربی آنها نیز کم باشد.

• نخستین گام، مصرف کم روغن در حین پخت مواد غذایی است، برای زمانی که می خواهید گوشت یا ماهی بخورید، بهتر است آنها را در فر طبخ نمایید.

• تمام چربی های آشکار را جدا کنید و پوست مرغ را پیش از مصرف جدا نمایید. (پوست مرغ سرشار از چربی است)

• سس سالاد کم چربی و ترجیحاً بدون چربی مصرف کنید. بهتر است به جای سس سالاد از آب لیمو استفاده نمایید.



• از مصرف زیاد نمک بپرهیزید.

• به جای گوشت قرمز تا حد امکان از گوشت سفید به ویژه گوشت ماهی استفاده کنید.

• برای تهیه غذاهای خود از عدس، لوبیا، نخود و دیگر حبوبات بهره بگیرید.
• از نانهای با آرد سبوس دار مثل سنگک بیشتر استفاده کنید.

چگونه HDL کلسترول یا همان کلسترول خوب را افزایش دهیم؟

HDL کلسترول (کلسترول خوب) از بروز حملات قلبی جلوگیری می کند. هرگاه فرد، يك رژیم پرچربی داشته باشد و مقدار HDL خونش کم باشد، مهمترین زمینه جهت ابتلای فرد به بیماری قلبی می شود.

HDL، کلسترول خوب و مفیدی است زیرا باعث پیشگیری از حملات قلبی می شود. HDL، کلسترول را از جریان خون برداشته و به کبد می برد. در آنجا کلسترول به صفرا تبدیل شده و قبل از اینکه باعث ایجاد لخته در سرخرگ ها شود، از بدن دفع می شود. زمانی که شما يك رژیم غذایی کم چربی داشته باشید، سلول های کبدتان آزادی عمل بیشتری داشته و سریع تر HDL را از جریان خون برمی دارند. وقتی این عمل صورت بگیرد و میزان تولید HDL به همان صورت قبلی باشد، مقدار HDL خون به طریقه صحیحی، پایین می آید.

سطح HDL خون مانند آب موجود در يك استخر است. اگر همانطور که آب وارد استخر می شود، به همان میزان از آبراه خارج شود، در این صورت سطح آب ثابت می ماند. ولی اگر آب با سرعت بیشتری خارج شود، سطح آب افت می کند که در مورد HDL هم اینطور است.

میزان نرمال HDL، 30-80 میلی گرم در دسی لیتر خون است. هرگاه مقدار HDL خون فرد کمتر از ۲۵ باشد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلای به حملات قلبی است. شما می توانید با افزایش هر میلی گرم در دسی لیتر HDL، تا ۲ درصد احتمال ابتلا به حملات قلبی را کاهش دهید.

راه های افزایش HDL:



۱- حداقل ۱۱ کیلومتر در هفته بدوید یا با ورزش کردن ۱۲۰۰ کالری انرژی در هر هفته بسوزانید (در بدنتان مصرف کنید).

۲- کاهش وزن: با کاهش هر نیم کیلوگرم وزن

بدن (چربی اضافی)، مقدار HDL یک درصد افزایش می یابد.

۳- ورزش کردن قبل از خوردن غذای پر چرب: انجام ورزش منظم قبل از خوردن وعده های غذایی پر چرب، بطور قابل ملاحظه HDL را افزایش می دهد.

ورزش کردن تولید آنزیم "لیپوپروتئین لیپاز" را که آنزیم آزاد کننده چربی است، تحریک می کند که باعث آزاد شدن تری گلیسیرید و تولید بیشتر HDL می شود.

۴- نکشیدن سیگار. با ترک سیگار فقط به مدت یک هفته، ۷ واحد مقدار HDL افزایش می یابد.

۵- از مصرف شکر، آرد، سیب زمینی و برنج سفید به مقدار زیاد خودداری کنید. غذاهایی که قند خون را افزایش می دهند، باعث کاهش HDL خون می شوند.

شما می توانید با رعایت موارد بالا و ورزش کردن و پرهیز از مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده (مثل آرد سفید، نان سفید و...) مقدار HDL خون خود را افزایش دهید.

مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

گردآوری و تنظیم: دکتر معصومه محمودیان

اسفند ماه ۱۳۸۹