



### روش صحیح آزمایش چربی خون چگونه است؟

به منظور حذف اثر چربی موجود در غذا، ضروریست آزمایش چربی خون پس از ۱۲ تا ۱۴ ساعت ناشتا بودن انجام گیرد. این کار دقت آزمایش را بالا می برد.

هشیار باشید که افراد لاغر هم به کلسترول بالا دچار میشوند.

خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق و بروز حمله قلبی را می توان با ایجاد تغییرات غذایی که موجب کاهش چربی خون می گردد کاهش داد.

باید به دقت غذاهای روزانه خود را بررسی کنید. این کار را حتی زمانی که غذاهای بیرون از منزل را مصرف می کنید، نیز انجام دهید.

انتخاب غذاهای کم چربی به معنی خوردن تنها نان و آب نیست. شما می توانید غذاهای متنوع و لذت بخشی میل کنید.

### اعمال تغییرات زیر در رژیم غذایی، می تواند به کاهش مقدار چربی خون کمک کند:

- ❖ به جای سرخ کردن مواد غذایی آنها را آب پز، بخار پز و یا کباب کنید.
- ❖ بجای پنیر و شیر چرب از انواع کم چرب استفاده کنید.
- ❖ مصرف شیرینی، پای، کلوچه، کیک و فراورده های لبنی پر چرب (شیر، پنیر و کره)، روغن نارگیل، روغن خرما، بیسکویت، چیپس، پفک، سوسیس، همبرگر، کالباس، بستنی، پیتزا، زرده تخم مرغ، جگر سیاه، مغز، سیرابی و قلم، میگو، خرچنگ، صدف را محدود کنید.

چربی ها پس از آب و پروتئین سومین ماده تشکیل دهنده بدن انسان می باشند که مهمترین منبع ذخیره انرژی در بدن محسوب می شوند.

چربی های موجود در خون را به دو گروه تری گلیسیرید و کلسترول تقسیم می کنند.

### منظور از افزایش چربی خون چیست؟

افزایش چربی خون عبارتست از: بالا رفتن مقدار تری گلیسیرید یا کلسترول از مقدار طبیعی آنها در خون.

در اثر مصرف مواد غذایی، بیش از میزان مورد نیاز یا هنگام بروز اختلال در سوخت و ساز چربی، میزان این مواد در خون افزایش می یابد.

### افزایش چربی خون چه خطراتی دارد؟

افزایش چربی خون با تجمع در دیواره رگ ها، باعث تنگی آنها می شود. و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکت قلبی، سکت مغزی، درد قفسه سینه و گرفتگی عروق گردد. درمان به موقع و مناسب افزایش چربی خون، نه تنها قادر است از تنگی عروق قلبی جلوگیری نماید، بلکه می تواند جلوی پیشرفت آن را بگیرد و حتی باعث بهبود آن شود.

### از چه سنی باید چربی خون خود را آزمایش کنید؟

به طور کلی، عموم افراد جامعه باید از سن ۲۰ سالگی نسبت به آزمایش چربی خون خود اقدام کنند. چنانچه سطح چربی خون شما طبیعی است هر ۵ سال یکبار (از سن ۲۰ سالگی به بعد) و در صورت بالا بودن چربی خون، مبنایستی هر ۲ تا ۶ ماه، یک بار چربی خون خود را آزمایش کنید.

- ❖ از قسمت های کم چرب گوشت استفاده کنید و تمام چربی های قابل رویت را جدا کنید. از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.
- ❖ در رژیم غذایی خود از سیر استفاده کنید. سیر خام یا کمی پخته شده، به میزان ۱ تا ۲ حبه در روز تأثیر مناسبی دارد. مصرف سیر همچنین می تواند علاوه بر چربی، میزان فشارخون را نیز کاهش دهد.
- ❖ مصرف سبزیجات مثل (کاهو، هویج) و میوه ها همچون سیب، زرد آلو، گلابی، پرتقال، لیمو، گریپ فروت و توت فرنگی را افزایش دهید.



- ❖ به طور کلی تمام مواد غذایی گیاهی مانند سبزیجات، حبوبات و غلات فاقد کلسترول اند. اما در بین آن ها موادی مانند جو، کدو، شوید و سیر اثر ضد کلسترول

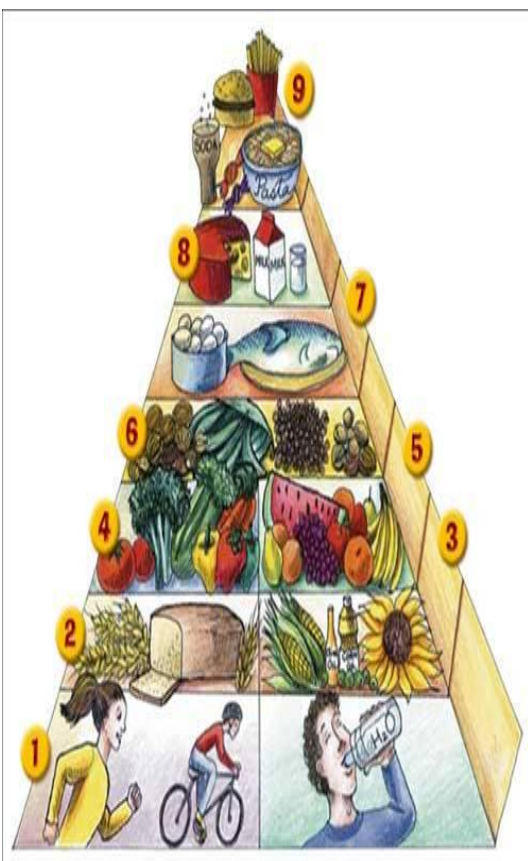


مجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

## چگونه چربی خون را با تغذیه کنترل کنیم؟



- ❖ مصرف خامه و کره ممنوع است، به علاوه از روغن های حیوانی و روغن های جامد پرهیز کنید و از روغن های زیتون، آفتاب گردان، سویا و بادام زمینی استفاده کنید.
- ❖ افراد دچار کلسترول خون بالا و بیماران قلبی نباید روغن نارگیل و روغن پالم (نخل) را مصرف کنند.

علاوه بر این: صرف اینکه برخی موارد ذکر شده سطح چربی خون را بالا میبرند به معنی مصرف نکردن مطلق آنها نیست. مثلاً برای مصرف شیر، پنیر و ماست نوع کم چرب و یا بدون چربی آن را خریداری کنید و یا مصرف تخم مرغ، بستنی و پنیر را به دو بار در هفته کاهش دهید.

نکته: یک رژیم غذایی مناسب می تواند نقش مهمی در کاهش بیماری قلبی داشته باشد، موارد دیگری نیز وجود دارد که باید آنها را رعایت کرد. پس برای اینکه قلبی سالم داشته باشید:

- ❖ از استرس های خود بکاهید .
- ❖ سیگار را ترک کنید. اگر سیگار می کشید و کلسترول خونتان بالاست ، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی در شما زیاد است.
- ❖ وزنتان را در محدوده مطلوب و ایده آل نگه دارید. در صورت وجود اضافه وزن، طبق نظر پزشک برای کاستن از وزن خود کوشش نمایید.



- ❖ به طور مرتب ورزش کنید. ورزش باعث کاهش وزن و تقویت قلب می گردد. در مورد نوع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

بسیار قوی تری را بروز می دهند. سویا نیز باعث کاهش کلسترول خون می شود.

- ❖ مصرف نان و غلات سبوس دار، حبوبات و بقولات مانند انواع لوبیا، عدس، لپه و غیره را افزایش دهید.



- ❖ دانه کتان (بزرک) مصرف کنید. چون پوسته سفت و غیرقابل هضمی دارد بهتر است در آب خیسانده شود. مقدار مصرف آن ۲/۵ قاشق چایخوری سه بار در روز است، اما بعضی از متخصصین تغذیه تا ۴ قاشق غذاخوری در روز را نیز توصیه می کنند.

- ❖ مصرف آجیل ها و مغزهای برشته نشده و فاقد نمک به ویژه بادام و گردو را افزایش دهید.

- ❖ هر روز حتماً ۲ عدد سیب یا پرتقال ، چند عدد توت فرنگی خصوصاً پس از غذا میل کنید که باعث کاهش جذب کلسترول مصرف شده با غذا می شود.

- ❖ حتماً در کنار غذا، سبزی خوردن و یا سالاد تهیه شده با هویج زیاد و روغن زیتون ( یک قاشق غذاخوری) را میل کنید.

- ❖ مصرف تخم مرغ را به هفته ای ۳ عدد کاهش دهید.

- ❖ میگو، دل، جگر، قلوه ، کله پاچه و مغز و را اصلاً مصرف نکنید .