

کلسترول و تری گلیسرید بالا به چه مفهوم می باشند؟

کلسترول بالا چیست ؟

کلسترول ماده ای نرم و چربی مانند است که در جریان خون و تمامی سلول های بدن شما یافت می شود.

ممکن است چربی های اشباع ، چربی های ترانس و کلسترولی که شما می خورید ، سطح چربی خونتان را افزایش دهند ، ممکن است وجود مقدار زیادی کلسترول در خون شما ، منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکته مغزی شود . بسیاری از افراد دارای سطوح کلسترول بسیار بالا بوده (200mg/dl یا بیشتر) و از هر پنج نفر یک نفر دارای سطح کلسترول در محدوده پر خطر (240mg/dl یا بیشتر) می باشند. خیر خوب این که شما می توانید جهت کاهش کلسترول خون خود ، اقدام نمایید. کلسترول با واسطه لیپوپروتئین ها از جریان خون به سلولهای بدن منتقل می شود.

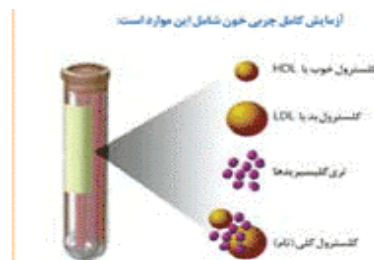
چه چیز برای ما بد است ؟

کلسترول و سایر چربی ها در خون شما حل نمی شوند. جهت انتقال به سلول های شما ، آن ها از ناقل های مخصوصی به نام لیپوپروتئین استفاده می کنند. کلسترول دارای لیپوپروتئین کم چگالی (LDL) اغلب «نوع بد» نامیده می شود.

زمانی که شما دارای کلسترول LDL زیادی در خون هستید، آنها به چربی ها و سایر مواد ملحق شده و بر روی دیواره سرخرگ های شما رسوب می کنند. در نتیجه سرخرگ ها دچار انسداد و تنگی شده و جریان خون کاهش می یابد . اگر این پلاک موجود بر روی دیواره سرخرگ ها پاره یا زخمی شود، ممکن است یک لخته خون در این محل تشکیل گردد و یا ممکن است این تکه پاره یا زخمی شده در جریان خون منتقل شود. اگر لخته خون ، که در این محل تشکیل می شود جریان خون به قلب را دچار انسداد سازد ، منجر به «حمله قلبی» می گردد.

اگر لخته خون سبب انسداد سرخرگ خونرسانی کننده به مغز شود «سکته مغزی» رخ می دهد.

در عوض «نوع خوب» کلسترول ، تحت عنوان لیپو پروتئین با چگالی بالا (HDL) نامیده می شود. این نوع کلسترول سبب خارج کردن کلسترول خطرناک به خارج از سرخرگ ها شده و به شما در پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی کمک می کند ، بنابراین بهتر است که سطح کلسترول HDL در خون بالا باشد.



من چگونه می توانم سطح کلسترول بد را در

خون خودم کاهش دهم ؟

مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع و کلسترول را کاهش دهید. این غذاها شامل گوشت های چرب ، کره ، پنیر ، محصولات لبنی بالا با چربی بالا ، زرده تخم مرغ ، گوشت امعا و احشای حیوانات (دل و جگر و کله و پاچه) پوست مرغ و چربی های جامد (روغن های نباتی و حیوانی جامد) هستند.

- دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی انجام دهید.

- از غذاهای حاوی چربی اشباع و کلسترول اندک و سرشار از فیبر ، استفاده کنید. این غذاها شامل میوه ها ، سبزیجات ، غلات سبوس دار و محصولات غله ای ، لوبیا و نخود ، محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی ، گوشت قرمز بدون چربی ، گوشت مرغ بدون پوست ، ماهی های چرب و آجیل و دانه ها البته در مقدار محدود می باشند.

- در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید.

- از پزشک خود در مورد داروهایی که کلسترول را کاهش می دهند ، پرسش نمایید(استفاده از این داروها در همه بیماران توصیه نمی شوند).



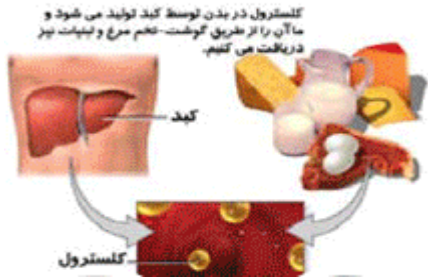
سبزیجات و میوه ها مقادیر کمی چربی دارند و غذای سالم محسوب می شوند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
آذربایجان غربی معاونت امور درمان

مرکز آموزشی درمانی تخصصی و فوق تخصصی
قلب و عروق سیدالشهداء (ع)

کلسترول



که

بروشور آموزشی شماره: ۲۴

عنوان بروشور: کلسترول

منبع: واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت

(شهید رجایی)

تاریخ تهیه: آبان ماه ۱۳۹۱

چربی های اشباع منتر هستند

چربی های اشباع در غذاهای حیوانی مانند گوشت، پنیر، خامه و گوشت های پرچرب و همچنین روغن های گیاهی و فرآورده های آن



چربی های غیر اشباع با چند پیوند دوگانه در روغن های نباتی مایع و نیز روغن ماهی یافت می شوند . زمانی که این روغن ها به میزان متوسط استفاده شوند و جایگزین چربی های اشباع و ترانس در رژیم غذایی شوند

اسیدهای چرب ترانس منتر هستند

اسیدهای چرب ترانس در غذاهای سرخ شده، تجاری، فرآوری شده و مارگارین وجود دارد



سبب کاهش کلسترول خون می شوند ، چربی های غیر اشباع با یک پیوند دوگانه در زیتون ، کانولا ، بادام زمینی و تخم آفتابگردان یافت می شوند.

اسیدهای چرب اشباع

در ماهی های چرب مانند ماهی سالمون (آرانا) و روغن کانولا و روغن تخم کتان یافت می شود



تری گلیسرید ها چه هستند؟

تری گلیسریدها منابع عمده انرژی می باشند. تری گلیسریدها هم از غذاها تامین می شوند و هم بدن شما آن ها را می سازد. سطوح بالای تری گلیسرید ، اغلب در افراد با سطوح بالای کلسترول ، مشکلات قلبی چاقی یا دیابت (بیماری قند خون) مشاهده می شود.

درباره چربی ها چه می دانیم ؟

در غذاهایی که می خوریم انواع مختلف چربی وجود دارند . چربی اشباع ، نوعی چربی است که سطح کلسترول خون را بالا می برد و در نتیجه برای شما خوب نیست . از مصرف چربی های حیوانی مانند پیه یا چربی گوشت و برخی چربی های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن خرما پرهیز کنید.

چربی های ترانس ، از افزوده شدن هیدروژن به روغن های نباتی ایجاد می شوند و کلسترول خون را افزایش می دهند . این روغن ها در غذاهای تجاری و در هنگام طبخ در اکثر رستوران ها و غذاهای فوری (فست فودها) استفاده می شوند.