

چگونه می‌توان با افزایش کلسترول خون مقابله کرد؟



تهیه و تنظیم: مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی تهران

نقل از انتشارات بنیاد امور بیماری‌های خاص

مقدمه:

در سال‌های اخیر احتمالاً راجع به کلسترول مطالب زیادی در روزنامه‌ها و مجله‌ها خوانده‌اید و حتی در فیلم‌ها درباره آن شنیده‌اید. علی‌رغم این موضوع هنوز افراد زیادی هستند که نمی‌دانند کلسترول چیست و چگونه بر سلامت اثر می‌گذارد.

کلسترول ممکن است مفاهیم مختلفی داشته باشد از جمله کلسترول غذا، کلسترول

خون، کلسترول خوب و بد!

شاید از پزشک خود شنیده باشید که کلسترول خوتان بسیار بالاست. این مطلب به چه معنی است؟ کلسترول بالا چگونه خطرناک می‌شود؟ در صورت وجود کلسترول بالا چه اقداماتی باید انجام داد؟

در این مقاله به تمامی این سؤالات پاسخ داده می‌شود: کلسترول چیست؟ چگونه در بدن اثر می‌کند؟ چگونه می‌توان آن را در یک سطح

- سیگار کشیدن
- بیماری قند (دیابت)
- فشار خون بالا
- جنسیت مذکر

ترکیب شدن دو عامل یا بیش از دو تا از عوامل خطرزای قلبی - عروقی احتمال پدید آمدن این بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

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

بهتر است بدانید روزانه چه مقدار چربی مصرف می‌کنید. اگر این مقدار بالاست، باید میزان چربی دریافتی را کاهش دهید. کاستن از میزان چربی، به ویژه چربی‌های اشباع شده، افزون بر این که راه خوبی برای کنترل غلظت کلسترول است، وضعیت سلامت را نیز در فرد ایجاد می‌کند. در افرادی که غلظت کلسترول خون فقط با رژیم غذایی پایین نمی‌آید، باید از داروها استفاده کرد.

چگونه می‌توان 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، به چربی تبدیل و در بدن ذخیره می‌گردد.

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

○ اولین قدم این است که چربی‌های آشکار در مواد غذایی را جدا کنید و چربی‌های اشباع شده یعنی چربی‌هایی که در دمای اتاق

طبیعی نگه داشت؟ به خاطر داشته باشید نگهداری کلسترول خون در سطح طبیعی برای داشتن یک قلب سالم ضروری است. اگر در ضمن خواندن این مقاله دچار ابهام شدید به پزشک خود مراجعه کنید.

کلسترول چیست؟

کلسترول یک نوع چربی است که برای بدن ما لازم است، اما اگر میزان آن در بدن بیش از حد بالا رود، باعث گرفتگی رگ‌های خونی می‌شود که می‌تواند به پدید آمدن حمله قلبی یا درد شدید پاها هنگام راه رفتن بینجامد. مقداری از کلسترول بدن ما از خوردن مواد غذایی به دست می‌آید اما بیشتر آن در کبد ساخته می‌شود. چربی‌های حیوانی مثل کره، انواع کره‌ها و چربی موجود در گوشت حاوی کلسترول‌اند.

اگر غلظت کلسترول خون بالا باشد، چه کار باید کرد؟

اگر نتایج آزمایش خون خود را گرفتید و کلسترول آن بالاتر از میزان طبیعی بود مضطرب نشوید! پزشک در این باره به شما کمک خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که سطح کلسترول با گذشت زمان تغییر می‌کند. اگر غلظت کلسترول خونتان در محدوده طبیعی باشد، پنج سال بعد این آزمایش را تکرار کنید.

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

خیر، کلسترول بالا تنها یکی از عوامل خطرزا برای ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است. عوامل دیگر عبارت‌اند از:



چنین یک منبع سرشار از ویتامین‌ها هستند، بنابراین از این مواد زیاد مصرف کنید.

○ در صورت استفاده از چربی، از چربی‌های اشباع نشده مانند روغن ذرت، کنجد، آفتابگردان، سویا و زیتون استفاده کنید.

پخت سالم غذا با چربی‌ها و روغن‌ها نه تنها غذاهایی که انتخاب می‌کنید، باید از نوعی باشند که میزان چربی آن‌ها کم است، بلکه باید طوری غذاها را بپزید که میزان چربی آن‌ها نیز کم باشد.

- نخستین گام، مصرف کم روغن در حین پخت مواد غذایی است. برای مثال زمانی که می‌خواهید گوشت یا ماهی بخورید، بهتر است آن‌ها را در فر بپزید.

- تمام چربی‌های 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

جامدند، مانند شیرپرچربی، خامه، کره، پنیر پرچربی، پوست مرغ و چربی گوشت را کم‌تر مصرف کنید.

○ سعی کنید میزان مصرف چربی، به ویژه چربی‌های اشباع شده را در رژیم غذایی خود کاهش دهید.

○ از مصرف غذاهای چرب و با کلسترول بالا نظیر مغز، جگر، دل، کله پاچه، زرده تخم مرغ، سس‌های حاوی زرده تخم مرغ، کره، روغن نارگیل، روغن حیوانی، شکلات، شیرینی‌های خامه‌دار، کیک، سیب‌زمینی سرخ شده، سوسیس و کالباس اجتناب کنید.

○ ماهی می‌تواند باعث کاهش چربی خون شود، بنابراین سعی کنید حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید. البته از سرخ کردن ماهی بپرهیزید. بهتر است ماهی به صورت کبابی، آب‌پز یا بخارپز مصرف شود.

○ شیر و انواع لبنیات کم چربی مصرف کنید.

○ سبزی‌ها و میوه‌ها چربی کمی دارند و هم

راهنمای مصرف غذا

از این غذاها کم تر استفاده کنید:	از این غذاها بیش تر استفاده کنید:
- شیرپرچربی، پنیرهای پرچربی، خامه، بستنی، خامه ترش	- شیر کم چربی (۲-۱٪ چربی) یا بدون چربی، ماست (چربی ۲٪ یا کم تر)، پنیرهای تهیه شده از شیر یا ماست بدون چربی
- قسمت های پرچربی گوشت (دنده)، انواع سوسیس، کالباس، مغز، کله پاچه	- قسمت های بدون چربی گوشت
- جگر، دل، زرده تخم مرغ، پیتزا	- ماهی، گوشت مرغ و بوقلمون (بدون پوست)
- گوشت بوقلمون روغن زده شده، گوشت مرغ یا ماهی سرخ شده، کنسرو ماهی، میگو	- و به صورت کباب شده، نیم پز یا آب پز
- کیک و شیرینی پرخامه	- کیک و شیرینی کم چربی (بدون خامه و کره)
- سس مایونز و سس های سالاد معمولی	- سس مایونز کم چربی، سس سالاد کم چربی (مصرف در حد متعادل)
- روغن آفتابگردان، روغن (پرچربی)	- زیتون، روغن ذرت و روغن سویا (مصرف در حد متعادل)
- روغن نارگیل، روغن های جامد، کره، روغن حیوانی	- آجیل (گردو، بادام و...)

راهنمای مصرف کربوهیدرات ها و مواد فیبردار

از این غذاها کم تر استفاده کنید:	از این غذاها بیش تر استفاده کنید:
- بیسکویت های کرم دار و پرچربی، پیراشکی، شکلات و بستنی	- نان، غلات کامل، برنج، ماکارونی و غذاهای مشابه
- غلات طبخ شده با روغن نارگیل	- سبزی های تازه، کنسرو شده یا منجمد شده بدون سس مثل
- سبزی هایی که با سس های محتوی خامه یا کره طبخ شده باشند	- نخود فرنگی، سیب زمینی، ذرت، هویج، کلم، گوجه فرنگی، کدو
- غذاهای سرخ شده	- میوه ها مانند سیب، انواع برکه، انواع توت، آلو، کشمش، پرتقال، انگور،
- انواع کیک های میوه ای	- حبوبات از قبیل عدس و انواع لوبیا
- دسرهای مختلف	- بیسکویت های کم چربی
- غذاهایی که دارای مقدار زیادی گوشت باشند	
- انواع چیپس	

- برای تهیه غذاهای خود از عدس، لوبیا،

نخود و دیگر حبوبات بهره بگیرید.

- از نان های تهیه شده از آرد سبوس دار مثل

سنگک بیش تر استفاده کنید.

سالاد از آب لیمو استفاده کنید.

- از مصرف زیاد نمک بپرهیزید.

- به جای گوشت قرمز تا حد امکان از

گوشت سفید به ویژه گوشت ماهی استفاده کنید.

عامل خطرزا	عملکرد مناسب
کشیدن سیگار	سیگار نکشید! سیگار یک عامل خطرزای بسیار مهم برای بیمارهای قلبی و سکنه‌های مغزی است.
فشار خون بالا	فشار خون را کنترل کنید! فشار خسون بالا اغلب با رژیم غذایی و دارو کنترل می‌شود.
فقدان فعالیت‌های بدنی	در زندگی روزانه، برای انجام ورزش‌های منظم برنامه‌ریزی کنید.
افزایش وزن بیش از حد	وزن طبیعی خود را حفظ کنید! در صورت وجود اضافه وزن، طبق نظر پزشک برای کاستن از وزن خون‌کوشش کنید.

است. اگر سیگار می‌کشید و کلسترول خونتان بالاست یا دیگر عوامل خطرزا در شما وجود دارد، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی در شما زیاد است.



مصرف غذا بیرون از منزل باید به دقت غذاهای روزانه خود را بررسی کنید. این کار را حتی زمانی که غذاهای بیرون از منزل را صرف می‌کنید نیز انجام دهید. انتخاب غذاهای کم چربی به معنی خوردن فقط نان و آب نیست. شما می‌توانید غذاهای متنوع و لذت بخشی میل کنید.

روش‌های دیگر برای کاهش خطر بروز سکنه‌های قلبی و مغزی در حالی که غلظت بالای کلسترول در ایجاد حملات قلبی و سکنه‌های مغزی نقش مهمی دارد، این عامل فقط یکی از عوامل خطرزای قلبی - عروقی است. عوامل خطرزای دیگر در جدول فوق آورده شده‌اند.

سیگار نکشید
اگر شما سیگاری هستید، قطعاً بهترین اقدام برای حفظ سلامتتان ترک سیگار است. مهم‌ترین علت بیماری‌های قلبی - عروقی در افراد سیگاری، استعمال دخانیات است. در واقع ۳۰ درصد تمام مرگ و میرهای ناشی از آسیب عروق کرونر، مربوط به مصرف سیگار

بنابراین با اراده خود بکوشید تا هر چه زودتر، مصرف سیگار را کم و سپس قطع کنید.

کلسترول HDL یا کلسترول خوب را افزایش می دهد. ورزش باعث کاهش وزن و تقویت قلب می گردد. در مورد نوع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

کنترل فشار خون

فشار خون بالا اغلب با رژیم غذایی صحیح و تغییر شیوه زندگی کنترل می شود. در صورت نیاز، پزشک برای شما قرص های کاهنده فشار خون نیز تجویز خواهد کرد.

کاهش وزن
وزن متناسب یک عامل مهم در سلامت قلبی - عروقی است. با نظر پزشک خود و رعایت مواردی که ذکر شد، سعی کنید تا حد امکان اضافه وزن خود را کاهش دهید.

انجام فعالیت بدنی

فعالیت منظم ورزشی یکی از بهترین راه های مراقبت از قلب است. ورزش غلظت تری گلیسرید را کاهش می دهد و سطح

بقیه از صفحه ۵۹

خاصی پیروی کنند و حساسیت فوق العاده به نحوه غذا خوردن بچه ها نشان می دهند، قطعاً در بد غذایی یا ابتلای فرزندان به بی اشتها بی روانی نقش دارند. در هر حال پرهیز از حساسیت فوق العاده نسبت به نحوه غذا خوردن بچه ها، عدم اصرار در این موارد، برخورداری والدین از چهره ای آرام، متبسم و آرامشگر، اجتناب از زبان و کلام پرخاشگرانه و آمرانه، انتقاد و اعتراض، تکذیب و تحقیر و تأیید و تشویق همدیگر در کانون خانواده، به ویژه در هنگامه های آماده شدن غذا، پرهیز از تعجیل در غذا خوردن بچه ها (زودباش، زودباش، نگوئیم)، خویشتن داری از نگاه کردن به بشقاب غذا و صورت بچه ها به هنگام غذا خوردن، بهره گیری از فکرهای نو و خلاقیت در تهیه غذاهای متنوع و در عین حال ساده برای خانواده با توجه به علائق و تمایل بچه ها، استفاده از فکر و نظر و همیاری بچه ها در تهیه غذاهای دوست داشتنی و جدید، ایجاد برخی از تغییرات در سفره و میز غذا، وسایل غذا خوردن و محل غذا خوردن، دعوت از برخی الگوهای بزرگسال مورد توجه بچه ها برای غذا خوردن دور هم و... می تواند بی اشتها بی روانی فرزندان را نسبت به غذا خوردن به حداقل برساند.

ناظمانه با فرزندان، کم بها دادن به نظرها، تمایلات و سلیقه های فرزندان و تضعیف هویت فردی و شخصی ایشان، عدم ارائه فرصت های لازم برای ابراز احساسات و نظرها و برخی دیدگاه های به ظاهر مخالف فرزندان با سلیقه های درون خانوادگی والدین و بالطبع باقی ماندن بعضی از تعارض های روانی در اندیشه های فرزندان.

توجه و تذکر فوق العاده مادر نسبت به غذا خوردن فرزندان از دوران اولیه رشد می تواند حساسیت خاصی در آنان نسبت به غذا و غذا خوردن ایجاد کند. کودکانی که مادران ایشان بیش از حد به نحوه غذا خوردن آنها حساس اند و پی در پی در این باره تذکر می دهند، بعضاً با امتناع از غذا خوردن، به گونه ای غیرمستقیم از این کار خود به عنوان حربه ای برای مقابله با خواست مادر یا جلب توجه او استفاده می کنند. مادرانی که به طور فوق العاده نگران چاقی یا لاغری فرزندان خودند و همیشه اصرار دارند بچه هایشان از رژیم غذایی