

چگونه چربی خون را با تغذیه کنترل کنیم؟

چربی های پس از آب و پروتئین سومین ماده تشکیل دهنده بدن انسان می باشند که مهم ترین منبع ذخیره انرژی در بدن محسوب می شود. 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 میشود . و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکت قلبی ،سکته 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 کرد ؟

به طور کلی ،عموم افراد جامعه باید از سن 20 سالگی نسبت به آزمایش چربی خون خود اقدام کنند چنانچه سطح چربی خون شما طبیعی است هر 5 سال یکبار (از سن 20 سالگی به بعد) و در صورت بالا بودن چربی خون ،می بایستی هر 2 تا 6 ماه یک بار چربی خون خود را آزمایش کنید .

روش صحیح آزمایش چربی خون چگونه است؟

به منظور حذف اثر چربی موجود در غذا ،ضروریست آزمایش چربی خون پس از 12 تا 14 ساعت ناشتا بودن انجام گیرداین کار دقت آزمایشرا بالا می برد.هوشیار باشید که افراد لاغر هم 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 میگردد کاهش داد .باید به دقت غذاهای روزانه خود را بررسی کنید این کار را حتی زمانی که غذاهای بیرون از منزل را مصرف میکنید نیز انجام دهید .انتخاب غذاهای کم چربی به معنی خوردن تنها نان و آب نیست شما میتوانید غذاهای متنوع و لذت بخشی میل کنید

اعمال تغییرات زیر در رژیم غذایی میتواند به کاهش مقدار چربی خون کمک کند ؟

به جای سرخ کردن مواد غذایی آنها را آب پز ،بخارپز و یا کباب کنید .به جای پنیر و پای و کلوچه و کیک و

فرآورده های لبنی و روغن نارگیل و روغن خروا و بیسکوست و چیپس و پفک و سوسیس همبرگر و کالباس و بستنی و پیتزا و زرده تخم مرغ و جگر سیاه و مغز و سیرابی و قلوه و میگو و خرچنگ و صدف را محدود 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 1 تا 2 حبه در روز تاثیر مناسبی دارد مصرف سیر همچنین میتواند علاوه بر چربی میزان فشار خون را نیز کاهش دهد. مصرف سبزیجات مثل (کاهو، هویج) و میوه ها همچون سیب، زردآلو، پرتقال، لیمو، گریپ فروت و توت فرنگی را افزایش دهید. یه طور کلی تمام مواد غذایی گیاهی مانند سبزیجات، حبوبات و غلات فاقد کلسترول اند اما در بین آنها موادی مانند جو، کدو، شوید و سیر اثر ضد کلسترول بسیار قوی تری را بروز میدهند سویا نیز باعث کاهش کلسترول خون میشود. مصرف نان و غلات سبوس دار، حبوبات و بقولات مانند انواع لوبیا، عدس، لپه و غیره را افزایش دهید. دانه کتان مصرف کنید چون پوسته سفت و غیر قابل هضمی دارد بهتر است در آب خیسانده شود مقدار مصرف آن 2/5 قاشق چایخوری سه بار در روز است اما بعضی از متخصصین تغذیه تا 4 قاشق غذاخوری در روز را نیز توصیه میکنند. مصرف آجیل ها و مغزهای برشته نشده و فاقد نمک به ویژه بادام و گردو را افزایش دهید . هر روز حتما " 2 عدد سیب یا پرتقال چند عدد توت فرنگی خصوصا" پس از غذا میل کنید که باعث کاهش جذب کلسترول مصرف شده با غذا میشود .

حتما" در کنار غذا سبزی خوردن و یا سالاد تهیه شده با هویج زیاد و روغن زیتون را میل کنید. مصرف تخم مرغ را به هفته ای 3 عدد کاهش دهید. میگو، دل، جگر، و یا قلوه، کله پاچه و مغز را اصلا" مصرف نکنید. 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 .

نکته : صرف اینکه برخی موارد ذکر شده سطح چربی خون را بالا میبرند به معنی مصرف نکردن مطلق آنها نیست مثلا" 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 .

توجه داشته باشید که: یک رژیم غذایی مناسب میتواند نقش مهمی در کاهش بیماری قلبی داشته باشد، مواد دیگری نیز وجود دارد که باید آنها را رعایت کرد پس برای اینکه قلبی سالم داشته باشید :

از استرسهای خود بکاهید. سیگار را ترک کنید اگر سیگار میکشید و کلسترول خونتان بالاست احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و 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 میگردد در مورد نوع ورزش با پزشک خود مشورت کنید .