

## چربی خون



افزایش چربی خون با تجمع در دیواره رگ‌ها، تنگی آنها را به دنبال دارد و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی، درد قفسه سینه و گرفتگی عروق می‌شود، درمان به موقع و مناسب افزایش چربی خون، نه تنها قادر است از تنگی عروق قلبی جلوگیری کند.

افزایش چربی خون با تجمع در دیواره رگ‌ها، تنگی آنها را به دنبال دارد و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی، درد قفسه سینه و گرفتگی عروق می‌شود، درمان به موقع و مناسب افزایش چربی خون، نه تنها قادر است از تنگی عروق قلبی جلوگیری کند.

به گزارش خبرگزاری فارس از تبریز، چربی‌های موجود در خون به دو گروه ZWNJ;تری و ZWNJ;گلیسرید و کلسترول تقسیم می‌شوند. شاید این سوال در ذهن شما هم باشد که منظور از لاquo&چربی خون raquo& چیست؟ در این باره باید گفت که چربی خون عبارتست از بالا رفتن مقدار تری ZWNJ;گلیسرید یا کلسترول از مقدار طبیعی آنها در خون. میزان این مواد در خون در اثر مصرف مواد غذایی بیش از میزان مورد نیاز یا هنگام بروز اختلال در سوخت و ساز چربی، افزایش می‌دهد.

افزایش چربی خون چه خطراتی دارد؟

افزایش چربی خون با تجمع در دیواره رگ‌ها، تنگی آنها را به دنبال دارد و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی، درد قفسه سینه و گرفتگی عروق می‌شود. درمان به موقع و مناسب افزایش چربی خون، نه تنها قادر است از تنگی عروق قلبی جلوگیری کند، بلکه می‌تواند از پیشرفت آن نیز جلوگیری کرده و حتی باعث بهبود آن شود.

از چه سنی باید چربی خون را آزمایش کنید؟

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 پنج سال یک بار (از سن 20 سالگی به بعد) و در صورت بالا بودن چربی خون، باید هر دو تا شش ماه، یک بار چربی خون خود را آزمایش کنید. به منظور حذف اثر چربی موجود در غذا، ضروری است آزمایش چربی خون پس از 12 تا 14 ساعت ناشتا بودن انجام شود. این کار دقت آزمایش را افزایش می‌دهد.

چند توصیه برای مراقبت از چربی خون:

- هوشیار باشید که افراد لاغر هم به کلسترول بالا دچار می‌شوند.

- خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق و بروز حمله قلبی را می‌توان با ایجاد تغییرات غذایی که موجب کاهش چربی خون می‌شود، 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 ZWNJ;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 ZWNJ;پز، بخارپز و یا کباب کنید.

- به جای پنیر و شیر چرب، از انواع کم چرب استفاده کنید.

- مصرف شیرینی، کلوچه، کیک و فرآورده ZWNJ;های لبنی پرچرب (شیر، پنیر و کره)، روغن نارگیل، روغن خرما، بیسکویت، چیپس، پفک، سوسیس، همبرگر، کالباس، بستنی، پیتزا، زرده تخم ZWNJ;مرغ، جگر سیاه، مغز، سیرابی و قلوه، میگو، خرچنگ و صدف را محدود کنید.

- از قسمت ZWNJ;های کم چرب گوشت استفاده کنید و تمام چربی ZWNJ;های قابل مشاهده را جدا کنید. از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت فرمز استفاده کنید.

- در رژیم غذایی خود از سیر استفاده کنید. سیر خام یا کمی پخته شده، به میزان یک تا دو حبه در روز تاثیر مناسبی دارد. مصرف سیر همچنین می‌تواند علاوه بر چربی، میزان فشار خون را نیز کاهش دهد.

- مصرف سبزیجات مانند (کاهو و هویج) و میوه ZWNJ;ها مانند سیب، زرد ZWNJ;آلو، گلابی، پرتقال، لیمو، گریب فروت و توت ZWNJ;فرنگی را افزایش دهید.

- به طور کلی تمام مواد غذایی گیاهی مانند سبزیجات، حبوبات و غلات فاقد کلسترول و چربی هستند، اما در بین آنها موادی مانند جو، کدو، شوید و سیر اثر ضد کلسترول بسیار قوی و تری را بروز می‌دهند. سویا نیز باعث کاهش کلسترول خون می‌شود.
- مصرف نان و غلات سیوس و دار، حبوبات و انواع لوبیا، عدس، لپه و ... را افزایش دهید.
- دانه کنان (بزرک) مصرف کنید؛ چرا که پوسته سفت و غیر قابل هضمی دارد. بهتر است در آب خیسانده شود. مقدار مصرف آن 2.5 قاشق چای‌خوری و سه مرتبه در روز است. برخی از متخصصان تغذیه نیز تا 4 قاشق غذاخوری در روز را توصیه می‌کنند.
- مصرف آجیل و مغزهای برشته نشده و فاقد نمک به ویژه بادام و گردو را افزایش دهید.
- روزانه دو عدد سیب یا پرتقال، چند عدد توت و فرنگی بویژه پس از غذا میل کنید که باعث جذب کلسترول مصرف شده با غذا می‌شود.
- حتما در کنار غذا، سبزی خوردن و یا سالاد تهیه شده با هویج زیاد و روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری) را میل کنید.
- مصرف تخم و مرغ را به هفته‌ای سه عدد کاهش دهید.
- میگو، دل، جگر، قلوه، کله پاچه و مغز مصرف نکنید.
- مصرف خامه و کره ممنوع است. علاوه بر آن از روغن و روغن‌های حیوانی و روغن جامد پرهیز کنید و از روغن‌های زیتون، آفتاب و گردان، سویا و بادام زمینی استفاده کنید.
- مبتلایان به کلسترول خون بالا و بیماران قلبی نباید روغن نارگیل و روغن پالم (نخل) مصرف کنند.
- البته باید تاکید کرد هر چند موارد ذکر شده سطح چربی خون را بالا می‌برند اما این موضوع به معنی مصرف نکردن مطلق آنها نیست. به عنوان مثال برای مصرف شیر، پنیر و ماست نوع کم چرب و یا بدون چربی آن را خریداری کنید و یا مصرف تخم و مرغ، بستنی و پنیر را به دو مرتبه در هفته کاهش دهید.
- از طرف دیگر یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند نقش مهمی در کاهش بیماری قلبی داشته باشد؛ موارد دیگری نیز وجود دارند 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 بیماری‌های قلبی - عروقی در شما زیاد است.
- وزن و تان را در محدوده مطلوب و ایده‌آل نگه دارید. در صورت وجود اضافه وزن، طبق نظر متخصص تغذیه برای کاستن از وزن خود کوشش کنید.
- به طور مرتب ورزش کنید. ورزش باعث کاهش وزن و تقویت قلب می‌شود. در مورد نوع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.