

## چرب و چیلی نخورید

آیا تا به حال از خود پرسیده اید که غذاهای سنتی ما مانند پلوقیمه و دیزی چه ایرادهایی دارد که باید رفع شود؟



سلامت نیوز : آیا تا به حال از خود پرسیده اید که غذاهای سنتی ما مانند پلوقیمه و دیزی چه ایرادهایی دارد که باید رفع شود؟ به گفته کارشناسان تغذیه یکی از مهم ترین اشکالات غذاهای ایرانی، استفاده فراوان از روغن است در پخت غذاهای ایرانی از روغن زیادی استفاده می شود و این جمله را که «غذا که بی روغن خورده نمی شود» همه ما در خانواده بارها و بارها شنیده ایم. اما نتیجه این سبک غذا خوردن باعث شده است که بسیاری از افراد دچار عارضه چربی خون بالا شوند. این در حالی است که چربی خون یکی از مهم ترین دلایل افزایش خطر عوارض قلبی است. بنابراین چاره ای نداریم جز این که سبک و شیوه پخت و رژیم غذایی خود را اصلاح کنیم. وقتی از اصلاح رژیم غذایی و چربی خون صحبت می کنیم، در گام اول باید از وزن بدن صحبت کنیم. به این معنا که هر فردی باید نسبت به وزن بدنش حساس باشد و آن را کنترل کند. این تصور که چند کیلوگرم وزن اضافه اشکال ندارد و یا چه اشکالی دارد وزن زیاد باشد، باید از ذهن پاک شود زیرا ثبات وزن و داشتن وزن مناسب، کلید سلامت است.

دکتر آزاده امین پور متخصص تغذیه با بیان این مطلب به خراسان می گوید: ثبات وزن موضوعی است که باید مدنظر همه افراد در تمام سنین باشد. داشتن وزن متعادل و متناسب نه فقط خطر چربی خون بلکه قند خون و بسیاری از بیماری های مرتبط با این ۲ عامل را کاهش می دهد. وزن مطلوب هر بزرگسالی نسبتی مشخص دارد که از تقسیم وزن بر مجذور مترمربع BMI یا شاخص توده بدنی به دست می آید. این شاخص باید برای افراد بین ۲۰ تا ۲۲ باشد و اگر بیش از ۲۵ باشد، یعنی فرد در معرض خطر جدی قرار دارد.

به طور کلی چند نوع چربی خون داریم. کلسترول و تری گلیسیرید، کلسترول خوب یا HDL به بدن در حذف کلسترول بد LDL کمک می کند. هر قدر میزان کلسترول خوب بیشتر باشد، بهتر است. اگر میزان این کلسترول کم باشد، احتمال عوارض قلبی زیاد است. اما کلسترول بد یا HDL می تواند در دیواره عروق پلاک درست کند و هر قدر میزان آن در خون بیشتر باشد، خطر عوارض قلبی بیشتر است.

تری گلیسیرید هم جزو چربی هاست و کالری اضافه، الکل یا شکر در بدن به آن تبدیل می شود و به صورت سلول های چربی در سراسر بدن ذخیره می شود. اولین علت شایع افزایش چربی خون در بدن مصرف چربی فراوان است. یعنی آن چه در رژیم غذایی بیشتر مردم جامعه ما وجود دارد. همه ما عادت کرده ایم غذاهای چرب مصرف کنیم و حاضر نیستیم بعضی غذاها را کم چرب مصرف کنیم.

دکتر امین پور با اشاره به این که وقتی فعالیت بدنی بسیار محدود باشد، مشکل چربی خون دو چندان می شود، تصریح می کند: علاوه بر اصلاح رژیم غذایی، باید فعالیت بدنی را به برنامه های روزمره خود اضافه کنیم تا میزان کلسترول خوب را در بدن بالا نگه داریم. به طور کلی کلسترول کمتر از ۲۰۰ مطلوب است، بین ۲۰۰ تا ۲۳۹ مرزی است و ۲۴۰ و بیشتر از آن خطرناک محسوب می شود. نکته این جاست که نباید کلسترول را به کلی از رژیم غذایی حذف کرد بلکه باید آن را به کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز کاهش داد. اگر فردی عارضه قلبی دارد باید کمتر از ۲۰۰ میلی گرم کلسترول در روز مصرف کند. خوشبختانه کاهش کلسترول کار ساده ای است زیرا با حذف روغن می توان آن را کاهش داد. البته داروهای ضدکلسترول هم وجود دارد که بسیار کمک کننده است.

## الگوی صحیح غذایی

نکته این جاست که نگه داشتن چربی خون به اندازه مناسب نیاز به اصلاح رژیم غذایی، داشتن فعالیت بدنی و کنار گذاشتن سیگار به طور همزمان دارد. در رژیم غذایی باید به خوردن مواد غذایی کاهنده چربی خون توجه ویژه کرد. میوه ها و سبزی ها در صدر مواد خوراکی است که به کاهش چربی خون کمک می کند. هویج یکی از میوه هایی است که به کاهش چربی خون کمک می کند زیرا فیبر فراوانی دارد و چربی را جذب می کند. خیار، کاهو، گوجه فرنگی و انار بسیار مفید است. همچنین انواع کلم را نیز باید مصرف کرد زیرا

باعث می شود سرعت حرکت مواد غذایی در مجرای گوارشی کاهش یابد. از این رو چربی بیشتری جذب و دفع می شود. نکته این جاست که چربی گاه در مواد غذایی و گاه به هنگام پخت به غذا اضافه می شود. بنابراین بهتر است که چربی مواد غذایی را به هنگام مصرف در نظر بگیریم و روغن کمتری به غذا اضافه کنیم.

دکتر امین پور با بیان این که با رژیم غذایی می توان چربی خون را کاهش داد، می گوید: قرص های ضدچربی برای افرادی که کلسترول بالایی دارند، تجویز می شود اما می توان با رژیم غذایی مناسب و تحرک بدنی کلسترول بد را مهار و از عوارض جدی آن پیشگیری کرد. البته گاهی کلسترول بد یا تری گلیسیرید خون به طور ژنتیکی بالاست و چنین فردی باید دائم مراقب الگوی رفتاری و تغذیه ای خود باشد تا دچار عوارض جدی آن نشود. نکته این جاست که بسیاری از مردم در جامعه ما دچار افزایش تری گلیسیرید ناشی از مصرف کربوهیدرات هستند. به عبارت دیگر افرادی که چربی زیادی نمی خورند اما برنج، نان، ماکارونی و سیب زمینی زیاد می خورند، در طول زمان دچار افزایش تری گلیسیرید خون می شوند. بنابراین یک فرد بزرگسال در شرایط عادی کافی است ۱۰۰ گرم برنج و یک کف دست نان در روز مصرف کند و بیشتر از پروتئین و میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود استفاده کند. کاهش تری گلیسیرید خون هم از طریق مصرف سبزی و میوه امکان پذیر است.