

کلسترول؛ خوب، بد، زشت



کلسترول ترکیب اصلی غشای سلولی بوده و قدمتی حداقل ۵۰۰ میلیون ساله دارد. از وقتی رژیم غذایی بشر از هزار سال پیش تغییر کرد میزان چربی بیشتری، مازاد بر آنچه بدن خود تولید می‌کند وارد بدن شده است.

کلسترول ترکیب اصلی غشای سلولی بوده و قدمتی حداقل ۵۰۰ میلیون ساله دارد. از وقتی رژیم غذایی بشر از هزار سال پیش تغییر کرد میزان چربی بیشتری، مازاد بر آنچه بدن خود تولید می‌کند وارد بدن شده است.

در نتیجه بدن به جای هضم، فعلا آن را تبدیل به بیماری‌های قلبی و عروقی کرده است. به جای اینکه صبر کنید تا ببینید بدن چند میلیون سال بعد با این تغییر چگونه کنار خواهد آمد بهتر است مراقب خود باشید. خیلی‌ها فکر می‌کنند که فقط آدم‌هایی که چاق هستند و ورزش نمی‌کنند کلسترول خونشان بالا می‌رود ولی اینگونه نیست.

برخی افراد می‌توانند مقادیر زیادی چربی‌های اشباع شده بخورند و هنوز هم سطح کلسترول پایینی داشته باشند. بعضی دیگر هم حتی با خوردن مقادیر کمی چربی، کلسترول بالایی تولید می‌کنند. عواملی مانند ورزش، مصرف دخانیات، شاخص توده بدن، استرس و همچنین نوع رژیم غذایی ما در میزان کلسترول خونمان دخالت دارند. کلسترول در تمام سلول‌های بدن وجود دارد و در ساخت دیواره سلولی و برخی هورمون‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند. قسمت اعظم کلسترول در داخل بدن و توسط کبد ساخته می‌شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پر کلسترول و پر چرب وارد بدن می‌شود.

انواع کلسترول

کلسترول LDL: این نوع کلسترول خاصیت چسبندگی دارد و به راحتی به جدار داخلی دیواره رگ‌ها می‌چسبد و باعث باریک شدن و در نهایت انسداد مجرای داخلی رگ‌ها می‌شود؛ از این رو به کلسترول بد معروف است. کلسترول VLDL: این نوع کلسترول مولکول‌های چربی را از کبد به دیگر قسمت‌های بدن حمل می‌کند و بعد از انتقال چربی به بافت‌ها تبدیل به کلسترول LDL می‌شود.

کلسترول HDL: این نوع کلسترول، کلسترول‌های LDL موجود در طول دیواره رگ‌ها را پیدا کرده، به آنها می‌چسبد و آنها را از جدار رگ‌ها پاک کرده و از باریک شدن و انسداد رگ‌ها جلوگیری می‌کند؛ به همین جهت به کلسترول خوب معروف است.

2 نکته حیاتی

اگرچه نوع رژیم غذایی می‌تواند کلسترول را کم یا زیاد کند اما انجام فعالیت‌های بدنی و حذف سیگار از زندگی 2 نکته مهم و اساسی برای زندگی سالم و بدون کلسترول بد است. داشتن برنامه ورزشی و پیاده روی یا دویدن به اندازه 11 کیلومتر در هفته و سوزاندن 1200 کالری انرژی در هفته منجر به کاهش وزن می‌شود. با کاهش هر نیم کیلوگرم از وزن بدن، مقدار HDL یک درصد افزایش می‌یابد. اگر فردی همراه با کلسترول بالا مبتلا به فشار خون بالا نیز باشد احتمال خطر حمله قلبی به 6 برابر می‌رسد و اگر این فرد سیگاری هم باشد احتمال خطر به 20 برابر یا بیشتر خواهد رسید.

علائم کلسترول بالا

کلسترول بالا معمولا هیچ علامتی ندارد. انجام آزمایش خون تنها راه تشخیص کلسترول بالاست. در تعداد کمی از بیماران ممکن است حلقه سفید رنگی دور سیاهی چشم یا رسوبات زرد رنگ چربی روی پلک چشم مشاهده شود.