



## 9 اصل برای مبارزه با کلسترول بالا

کلسترول ماده‌ای چرب و طبیعی است که برای بدن بسیار لازم است و در تولید ماده صفرا در کبد، ویتامین «د» و هورمون‌ها (به ویژه هورمون جنسی) نقش مهمی دارد و بخش مهم ترکیب دیواره سلول‌ها را تشکیل می‌دهد.

سلامت نیوز: کلسترول ماده‌ای چرب و طبیعی است که برای بدن بسیار لازم است و در تولید ماده صفرا در کبد، ویتامین «د» و هورمون‌ها (به ویژه هورمون جنسی) نقش مهمی دارد و بخش مهم ترکیب دیواره سلول‌ها را تشکیل می‌دهد.

حدود ۳۰٪ کلسترول بدن از راه غذا و بقیه در کبد ساخته می‌شود. اگر کلسترول از حد طبیعی بیشتر باشد برای بدن زیان آور است و با رسوب در رگ‌ها (به ویژه رگ‌های قلب) سبب تنگ و بسته شدن رگ‌ها می‌شود و به مشکلات قلبی و سکته می‌انجامد.

افزایش کلسترول خون یک بیماری به شمار نمی‌رود، بلکه عامل خطرناکی است که فرد را پس از گذشت زمان به سکته قلبی دچار می‌کند. با مواد غذایی می‌توان به جنگ کلسترول بالا رفت البته با تکیه بر این قواعد:

### اصل اول:

در وعده‌های غذایی نباید زیاد از گوشت استفاده کرد. حبوبات و سبزیجات جایگزین خوبی برای گوشتند. از گوشت‌های کم چربی استفاده کنید. حداقل هفته‌ای دوبار ماهی بخورید.

### اصل دوم:

در هفته فقط یک یا دو تخم مرغ بخورید. سفیده تخم مرغ، چربی و کلسترول ندارد، بنابراین می‌توانید آن را مصرف کنید. در غذاها و شیرینی‌ها، زیاد از تخم مرغ استفاده نکنید.

### اصل سوم:

شیر، پنیر و ماست کم چرب مصرف کنید.

### اصل چهارم:

روغن‌های گیاهی کاهش دهنده کلسترول مصرف کنید، زیرا یک یا چند اسید چرب اشباع نشده دارند، مانند: روغن زیتون، روغن دانه انگور، روغن کنجد، روغن آفتابگردان و روغن ذرت. زیاد شیرینی نخورید. زیاد روغن مصرف نکنید، زیرا سرشار از کالری است.

### اصل پنجم:

تا جایی که می‌توانید غذای سرخ کرده نخورید. سعی کنید غذاها را بخارپز کنید تا نیازی به استفاده از روغن نداشته باشید.

اصل ششم:

در رستوران غذاهای کم چرب سفارش دهید.  
غذاهایی را امتحان کنید که در فر یا با بخار درست شده باشد.  
سالادی بخورید که با سرکه و لیموترش درست شده باشد، نه با روغن و سس.  
هرچقدر می‌خواهید سوپ بخورید.

اصل هفتم:

همراه وزن متعادل خود را حفظ کنید.  
اگر چاق هستید وزن خود را کم کنید.  
با چاقی شکم مبارزه کنید.

اصل هشتم:

ورزش کنید زیرا ورزش کلسترول مفید خون را بالا برده کلسترول غیر مفید را پایین می‌آورد.  
از فشارهای روانی فاصله بگیرید.  
به اندازه کافی آب بنوشید.  
سیگار نکشید.  
سه وعده غذا بخورید.  
نمک را فقط به مقدار نیاز بدنتان مصرف کنید.  
وعده‌های غذایی را متنوع کنید.

اصل نهم:

شیر و پنیر پرچرب، چیپس، روغن خرما و نارگیل، گوشت چرب و کنسرو شده، غذاهای آماده نخورید و در خوردن بستنی و شکلات افراط نکنید.