

## چربی خون چیست؟

به بالا رفتن کلسترول یا تری گلیسرید در خون که در اثر مصرف مواد غذایی بیش از میزان مورد نیاز یا هنگام بروز اختلال در سوخت و ساز چربی افزایش می یابد، بیماری چربی خون گفته می شود.

## افزایش چربی خون چه خطراتی دارد؟

افزایش چربی خون با تجمع در دیواره رگ ها، تنگی آنها را به دنبال دارد و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی، درد قفسه سینه و گرفتگی عروق می شود. درمان به موقع و مناسب افزایش چربی خون، نه تنها قادر است از تنگی عروق قلبی جلوگیری کند، بلکه می تواند 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 ۲۰ سالگی نسبت به آزمایش چربی خون خود اقدام کنند. چنانچه سطح چربی خون شما طبیعی است، هر پنج سال یک بار (از سن ۲۰ 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 ۱۲ تا ۱۴ ساعت ناشتا بودن انجام شود. این کار دقت آزمایش را افزایش می دهد.

## اعمال تغییرات زیر در رژیم غذایی، می تواند 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 شیر پر چرب، از انواع کم چرب استفاده کنید

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

از قسمت های کم چرب گوشت استفاده کنید و تمام چربی های قابل مشاهده 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 یک تا دو حبه در روز تاثیر مناسبی دارد.

مصرف سیر همچنین می تواند علاوه بر چربی، میزان فشار خون را نیز کاهش دهد

مصرف سبزیجات مانند (کاهو و هویج) و میوه ها مانند سیب، زردآلو، گلابی، پرتقال، لیمو، گریپ فروت و توت فرنگی را افزایش دهید

به 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 می دهند. سویا نیز باعث کاهش کلسترول خون می شود

مصرف نان و غلات سبوس دار، حبوبات و انواع لوبیا، عدس، لپه و ... را افزایش دهید

مصرف آجیل ها و مغزهای برشته نشده و فاقد نمک به ویژه بادام و گردو را افزایش دهید.

روزانه دو عدد سیب یا پرتقال، چند عدد توت فرنگی بویژه 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 (یک قاشق غذاخوری) را میل کنید  
میگو، دل، جگر، قلوه، کله پاچه و مغز مصرف نکنید. مصرف تخم‌مرغ را به هفته‌ای سه عدد کاهش دهید  
مصرف خامه و کره ممنوع است. علاوه بر آن از روغن‌های حیوانی و روغن‌های جامد پرهیز کنید و از روغن‌های زیتون، آفتاب‌گردان، سویا و بادام‌زمینی استفاده کنید

### **پس علاوه بر نکات تغذیه ای برای اینکه قلبی سالم داشته باشیم :**

- 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
- وزن‌تان 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.

**: شبنم اسلامی**