

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



کلسترول



اسیدهای چرب امگا 3 در ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون (آزاد) و روغن کانولا و روغن تخم کتان یافت می‌شود.



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نماید



بالا می‌پرد و در نتیجه برای شما خوب نیست. از مصرف چربی‌های حیوانی مانند پیه یا چربی گوشت و برخی چربی‌های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن پالم پرهیز کنید.

چربی‌های ترانس، از افزوده شدن هیدروژن به روغن های نباتی ایجاد می‌شوند و کلسترول خون را افزایش می دهند. این روغن‌ها در غذاهای تجاری و در هنگام طبخ در اکثر رستوران‌ها و غذاهای فوری (فست فودها) استفاده می‌شوند. چربی‌های غیر اشباع در روغن‌های نباتی مایع و نیز روغن ماهی یافت می‌شوند. زمانی که این روغن‌ها به میزان متوسط استفاده شوند و جایگزین چربی‌های اشباع و ترانس در رژیم غذایی شوند، سبب کاهش کلسترول خون می‌شوند. چربی‌های اشباع در زیتون، کانولا، بادام زمینی و تخم آفتابگردان یافت می‌شوند.



کارگروه آموزش به بیمار بخش قلب

کد سند: EM-EP-75

تاریخ تدوین: تابستان 1396

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا به چه مفهوم می‌باشند؟

کلسترول بالا چیست؟

کلسترول ماده‌ای نرم و چربی مانند است که در جریان خون و تمامی سلول‌های بدن شما یافت می‌شود. ممکن است چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس و کلسترولی که شما می‌خورید، سطح چربی خونتان را افزایش دهند. وجود مقدار زیادی کلسترول در خون شما، منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی شود. بسیاری از افراد دارای سطوح کلسترول بسیار بالا بوده (200 mg/dl یا بیشتر) و از هر پنج نفر یک نفر دارای سطح کلسترول در محدوده پرخطر (240 mg/dl یا بیشتر) می‌باشند.



چه چیز برای ما بد است؟

کلسترول و سایر چربی‌ها در خون شما حل نمی‌شوند. لیپوپروتئین‌ها ناقل‌هایی هستند که کلسترول چربی‌های موجود در خون را به داخل سلول‌ها منتقل می‌کنند. کلسترول دارای لیپوپروتئین کم چگالی (LDL) اغلب «نوع بد» نامیده می‌شود. زمانی که شما دارای کلسترول LDL زیادی در خون هستید، آنها به چربی‌ها و سایر مواد ملحق

شده و بر روی دیواره سرخرگ‌های شما رسوب می‌کنند. در نتیجه سرخرگ‌ها دچار انسداد و تنگی شده و جریان خون کاهش می‌یابد. اگر این پلاک موجود بر روی دیواره سرخرگ‌ها پاره یا زخمی شود، ممکن است یک لخته خون در این محل تشکیل گردد و یا ممکن است این تکه، پاره یا زخمی شده در جریان خون منتقل شود. اگر لخته خون، که در این محل تشکیل می‌شود جریان خون به قلب را دچار انسداد سازد، منجر به «حمله قلبی» می‌گردد. اگر لخته خون سبب انسداد سرخرگ خون‌رسانی کننده به مغز شود، «سکته مغزی» رخ می‌دهد. در عوض «نوع خوب» کلسترول، تحت عنوان لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) نامیده می‌شود. این نوع کلسترول سبب خارج کردن کلسترول خطرناک از جریان خون شده و به شما در پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی کمک می‌کند، بنابراین بهتر است که سطح کلسترول HDL در خون بالا باشد.

من چگونه می‌توانم سطح کلسترول بد را در خون خودم کاهش دهم؟

مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع را کاهش دهید. این غذاها شامل گوشت‌های چرب، کره، پنیر، محصولات لبنی با چربی بالا، زرده تخم‌مرغ و احشای حیوانات (دل و جگر و کله و پاچه)، پوست مرغ و چربی‌های جامد (روغن‌های نباتی و حیوانی جامد) هستند.

- ✓ دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی انجام دهید.
- ✓ از غذاهای حاوی چربی اشباع اندک و سرشار از فیبر، استفاده کنید. این غذاها شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس‌دار و محصولات غله‌ای،

لوبیا و نخود، محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، گوشت قرمز بدون چربی، گوشت مرغ بدون پوست، ماهی‌های چرب و آجیل و دانه‌ها البته در مقدار محدود می‌باشند.

- ✓ در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید.
- ✓ از پزشک خود در مورد داروهایی که کلسترول را کاهش می‌دهند، پرسش نمایید (استفاده از این داروها در همه بیماران توصیه نمی‌شوند).



تری‌گلیسیریدها چه هستند؟

تری‌گلیسیریدها منابع عمده انرژی می‌باشند. تری‌گلیسیریدها هم از غذاها تامین می‌شوند و هم بدن شما آنها را می‌سازد. سطوح بالای تری‌گلیسیرید اغلب در افراد با سطوح بالای کلسترول، مشکلات قلبی، چاقی یا دیابت (بیماری قند خون) مشاهده می‌شود.

درباره چربی‌ها چه می‌دانیم؟

در غذاهایی که می‌خوریم انواع مختلف چربی وجود دارند. چربی اشباع، نوعی چربی است که سطح کلسترول خون را