



## چگونه با تغذیه صحیح کلسترول بالا را کاهش دهیم

### مقدمه:

کلسترول بالا به همراه فشارخون بالا و استعمال سیگار سه عامل خطر اصلی قابل کنترل در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی است. حدود ۸۰ درصد از مرگ و میرهای ناشی از بیماری های قلبی - عروقی در کشورهای کم درآمد یا با درآمد متوسط رخ می دهد.

### کلسترول چیست؟

کلسترول نوعی چربی است که نقش مهمی در بدن انسان دارد. از جمله مهمترین اعمال آن در بدن: کمک به هضم غذا، ساختن هورمونها و برخی ویتامینها از جمله ویتامین D، ساختن دیواره سلولها و سایر اعمال حیاتی است. کلسترول موجود در بدن، از دو منبع تامین می شود:

۱. از طریق مصرف برخی غذاها که حاوی چربی هستند مانند گوشت، فرآورده های لبنی، تخم مرغ و چربی

حیوانی

۲. از کبد انسان که بخشی از کلسترول موجود در خون را می سازد.

### کلسترول خون دو نوع است:

۱. HDL یا کلسترول خوب

۲. LDL یا کلسترول بد

مقدار معینی از هر دو نوع کلسترول بایستی جهت تامین نیاز سلولهای بدن به کلسترول در خون وجود داشته باشد. زمانی LDL برای بدن مشکل ساز است که مقدار آن در خون از حد مطلوب فراتر رود که در این صورت سبب ایجاد سختی عروق (آترواسکلروز) شده و احتمال افزایش فشارخون و بروز سکته قلبی را افزایش می دهد.

### در بزرگسالان سطح کلسترول در خون چه موقع بالاست؟



سطح کلسترول تام بدن کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر برای بالغین مطلوب است. میزان بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم کلسترول در دسی لیتر، خطر بیماری کرونری قلب را افزایش می دهد. طبقه بندی میزان کلسترول خون بزرگسالان در ارتباط با خطر پیشرفت بیماری های قلبی عروقی در زیر آمده است:

خطر بالا mgdl	مقدار مرز mgdl	مقدار مطلوب (خطر پایین) mg/dl	نوع لیپید (چربی)
۲۴۰ <	۲۰۰-۲۳۹	۲۰۰ >	کلسترول
۱۳۰ ≤	۱۰۰-۱۲۹	۱۰۰ >	کلسترول بد LDL
۳۵ >	۳۵-۴۵	۳۵ <	کلسترول خوب HDL

افرادی که میزان کلسترول خون بین ۲۰۰ تا ۲۳۹ میلی گرم در دسی لیتر است، بایستی مانند کسانی که دارای کلسترول بالا یعنی ۲۴۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر هستند باید، تحت درمان قرار گیرند. در این افراد باید میزان کلسترول بد (LDL) را اندازه گیری کرد.

#### کلسترول بد چیست؟

کلسترول بد LDL نوعی از کلسترول خون است که با خطر بروز تصلب شرایین و تجمع رگه های چربی در رگ ها در ارتباط است.

سطح کلسترول LDL ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بالاتر، نشان دهنده میزان خطر بیشتر بیماری قلبی است.

#### کلسترول خوب چیست؟

کلسترول خوب یا HDL نوعی کلسترول خون است که باعث بازگشت کلسترول از خون به کبد شده و خطر تصلب شرایین را کاهش می دهد و جنبه محافظتی دارد. مقدار کمتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر خطر بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

بنابراین پیشگیری و کنترل تصلب شرایین و عوارض ناشی از آن علاوه بر کاهش کلسترول تام، کاهش LDL و افزایش HDL حائز اهمیت است.



### میزان مناسب کلسترول خون و سایر چربی های در کودکان و نوجوانان:

مقادیر غیر طبیعی	مقادیر بینابینی	مقادیر قابل قبول	نوع کلسترول
$\geq 200$	۱۷۰-۱۹۹	$< 170$	کلسترول تام (میلی گرم در دسی لیتر)
$\geq 130$	۱۱۰-۱۲۹	$\leq 110$	LDL کلسترول (میلی گرم درصد)
$< 35$	۳۵-۴۵	$> 35$	HDL کلسترول (میلی گرم در دسی لیتر)

ممکن است از داروهای پایین آورنده کلسترول به همراه رژیم غذایی برای درمان استفاده شود. باید به خاطر سپرد که رژیم غذایی یک مرحله اساسی در درمان کلسترول بالای خون است. داروهای پایین آورنده کلسترول هنگامی که با رژیم غذایی همراه باشند موثرترند.

### توصیه هائی برای پایین آوردن کلسترول خون:

۱. چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن از آن جدا کنید و از مصرف آن خودداری کنید.
۲. مصرف گوشت قرمز را در وعده های غذایی خود کم کنید زیرا در گوشت نیز کلسترول بطور پنهان وجود دارد.
۳. از مصرف کله پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند خودداری کنید.
۴. مصرف فست فودها مثل سوسیس و کالباس ، پیتزا و همبرگر را به حداقل برسانید.
۵. قبل از طبخ و مصرف مرغ، پوست آنرا کاملاً جدا کنید.
۶. مصرف ماهی بعلت داشتن نوعی چربی مفید بنام امگا ۳ سبب کاهش خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی می شود. سعی کنید حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید و در صورتی که طعم ماهی را دوست ندارید با افزودن سبزیهای معطر و آب لیمو، آن را با ذائقه خود تطبیق دهید.



۷. در مصرف زرده تخم مرغ زیاده روی نکنید زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول می باشد. بهتر است بیشتر از ۴ الی ۵ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو مصرف نشود.
۸. از شیر و مواد لبنی کم چرب ( کمتر از ۱/۵٪) و یا بدون چربی مصرف کنید.
۹. سبزیها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر، کمی چربی و فاقد کلسترول می باشند و با داشتن مقادیر زیادی ویتامینهای آنتی اکسیدان، از اکسیداسیون LDL و افزایش احتمال بروز بیماریهای قلبی پیشگیری می کنند.
۱۰. سعی کنید از گروه میوه ها ۲-۴ سهم و از گروه سبزیها ۳-۵ سهم در روز استفاده کنید.
۱۱. سعی کنید به جای سسهای چرب، در سالاد از روغن زیتون با آبلیمو، آب نارنج یا سرکه و سبزیهای معطر استفاده کنید. همچنین می توانید ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کنید.
۱۲. مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید و ترجیحا "غذای خود را آب پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه کنید. در صورت لزوم، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بجای روغن مایع معمولی استفاده کنید.
۱۳. بجای روغنهای جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنید.
۱۴. از نان های سبوس دار مثل نان سنگکک، نان جو استفاده کنید. مصرف نان هایی که از آرد سفید تهیه می شوند مثل نان لواش و نان های فانتزی که فاقد سبوس هستند را کاهش دهید.
۱۵. حبوبات بدلیل داشتن فیبر محلول می توانند جذب کلسترول را کاهش دهند.

#### **بخطرات داشته باشید:**

\* افزایش وزن و بی تحرکی نیز می تواند سبب افزایش سطح کلسترول بد خون شود. هر روز انجام ورزشهایی مانند پیاده روی تند برای آقایان به مدت ۳۰ دقیقه و برای خانمها ۴۵ دقیقه جهت جلوگیری از اضافه وزن توصیه می شود

\* افرادی که کلسترول خون بالا و سابقه بیماری قلبی در خانواده دارند، افراد چاق، افرادی که تحت استرس و فشارهای عصبی و هیجانات شدید هستند، همچنین افراد مبتلا به سختی عروق (آترواسکلروز) بیش از سایر افراد در معرض سکتته قلبی قرار دارند بنابراین بایستی رژیم غذایی کم چربی را شدیداً رعایت کنند.



\*حتی اگر پزشک داروی پایین آورنده کلسترول خون برای شما تجویز کرده است، باید رژیم کم چربی و کم کلسترول، همچنین ورزش منظم را در کنار مصرف دارو رعایت کرده و ادامه دهید.

**بخطرات داشته باشد : علاوه بر چربی های حیوانی که حاوی کلسترول هستند، تعدادی از چربی های نباتی مثل روغن نارگیل و روغن نخل نیز دارای چربی های اشباع هستند. این چربی ها در بسیاری محصولات تجارتي مانند شیرینی ها و کلوچه ها و در فرآورده های غیر لبنی مانند شیر قهوه، مواد سازنده کیک ها، چیپس ها، بیسکویت ها و ذرت بو داده موجود است. بنابراین آگاهی از میزان چربی اشباع غذا برای انتخاب چربی اشباع پایین تر، حائز اهمیت است.**

نکته : ماهی به دلیل داشتن چربی اشباع پایین یک انتخاب غذایی مناسب برای یک رژیم غذایی سالم است. ولی با سرخ کردن ماهی در روغن، چربی های مضر به آن اضافه می شوند.

**دکتر پریسا ترابی – دفتر بهبود تغذیه جامعه**

**معاونت بهداشت**

**وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی**