

تری گلیسرید اغلب در افراد با سطوح بالای کلسترول ، مشکلات قلبی، چاقی یا دیابت (بیماری قند خون) مشاهده می شود .

درباره چربی ها چه می دانیم ؟

در غذاهایی که می خوریم انواع مختلف چربی وجود دارند. چربی اشباع، نوعی چربی است که سطح کلسترول خون را بالا می برد و در نتیجه برای شما خوب نیست. از مصرف چربی های حیوانی مانند پیه یا چربی گوشت و برخی چربی های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن خرما پرهیز کنید .

چربی های ترانس، از افزوده شدن هیدروژن به روغن های نباتی ایجاد می شوند و کلسترول خون را افزایش می دهند. این روغن ها در غذاهای تجاری و در هنگام طبخ در اکثر رستورانها و غذاهای فوری (فست فودها) استفاده می شوند .

چربیهای غیر اشباع باچند پیوند دوگانه در روغن های نباتی مایع و نیز روغن ماهی یافت می شوند . زمانیکه این روغن ها به میزان متوسط استفاده شوند و جایگزین چربیهای اشباع و ترانس در رژیم غذایی شوند ، سبب کاهش کلسترول خون می شوند .

چربیهای غیر اشباع با یک پیوند دوگانه در زیتون ، کانولا ، بادام زمینی و تخم آفتابگردان یافت می شوند .

اسیدهای چرب ترانس مضر هستند



اسیدهای چرب ترانس در غذاهای سرخ شده، تزاری، فرآوری شده و مارگارین وجود دارد



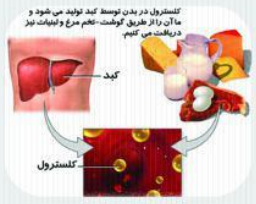
SHAFI HOSPITAL



www.shafahospitalur.com

آدرس: ارومیه، خیابان امام، بیمارستان شفا
تلفن: ۳۲۲۲۵۵۸۸ و ۳۲۲۲۲۲۴ - ۰۴۴
فکس: ۳۲۲۲۰۵۰۹ - ۰۴۴ SMS: ۳۰۰۰۸۱۲۹۸۸۸۸۸۸

@shafahospital
info@shafahospitalur.com



کلسترول

بیمارستان خصوصی شفا



بیمارستان خصوصی شفا



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

مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع و کلسترول را کاهش دهید . این غذاها شامل گوشت های چرب ، کره ، پنیر ، محصولات لبنی با چربی بالا، زرده تخم مرغ ، صدف ، گوشت امعاوحشای حیوانات(دل و جگر و کله و پاچه)، پوست مرغ و چربیهای جامد (روغن های نباتی و حیوانی جامد) هستند .

دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی انجام دهید.

از غذاهای حاوی چربی اشباع و کلسترول اندک و سرشار از فیبر، استفاده کنید. این غذاها شامل میوه ها ، سبزیجات ، غلات سبوسدار و محصولات غله ای ، لوبیا و نخود ، محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی ، گوشت قرمز بدون چربی ، گوشت مرغ بدون پوست ، ماهی های چرب و آجیل و دانه ها البته در مقدار محدود می باشند .

• در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید .
• از پزشک خود در مورد داروهایی که کلسترول را کاهش می دهند ، پرسش نمایید (استفاده از این داروها در همه بیماران توصیه نمی شوند).

تری گلیسرید ها چه هستند ؟

تری گلیسرید ها منابع عمده انرژی می باشند . تری گلیسرید ها هم از غذاها تامین می شوند و هم بدن شما آنها را می سازد. سطوح بالای

چه چیزی برای ما بد است ؟

کلسترول و سایر چربیها در خون شما حل نمی شوند. جهت انتقال به سلولهای شما، آنها از ناقل های مخصوصی بنام لیپوپروتئین استفاده می کنند. کلسترول دارای لیپوپروتئین کم چگالی (LDL) اغلب «نوع بد» نامیده می شود. زمانیکه شما دارای کلسترول LDL یادی در خون هستید، آنها به چربیها و سایر مواد ملحق شده و بر روی دیواره سرخرگهای شما رسوب می کنند. در نتیجه سرخرگها دچار انسداد و تنگی شده و جریان خون کاهش می یابد. 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 می شود جریان خون به قلب را دچار انسداد سازد، منجر به حمله قلبی می گردد . اگر لخته خون سبب انسداد سرخرگ خونرسانی کننده مغز شود، «سکته مغزی» رخ می دهد.

در عوض «نوع خوب» کلسترول، تحت عنوان لیپوپروتئین باچگالی بالا (HDL) نامیده می شود. این نوع کلسترول سبب خارج کردن کلسترول خطرناک به خارج از سرخرگها شده و به شما در پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی کمک می کند. بنابراین این بهتر است که سطح کلسترول HDL در خون بالا باشد .

کلسترول و تری گلیسرید بالا به چه مفهوم می باشد؟ کلسترول بالا چیست ؟

کلسترول ماده ای نرم و چربی مانند می باشد که در جریان خون و تمامی سلولهای بدن شما یافت می شود. ممکن است چربیهای اشباع ، چربیهای ترانس و کلسترولی که شما می خورید، سطح چربی خونتان را افزایش دهند. ممکن است 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 بالا بوده (۲۰۰mg/dl یا بیشتر) و از هر پنج نفر یک نفر دارای سطح کلسترول در محدوده پرخطر (۲۴۰mg/dl یا بیشتر) می باشند . خبر خوب اینکه شما می توانید جهت کاهش کلسترول خون خود، اقداماتی را انجام دهید. کلسترول با واسطه لیپوپروتئین ها از جریان خون به سلولهای بدن منتقل می شود.