

چگونه می توان با افزایش کلسترول خون مقابله کرد

مقدمه

در سالهای اخیر احتمالاً راجع به کلسترول مطالب زیادی در روزنامه، مجله ها و حتی فیلمها شنیده اید. علی رغم این موضوع هنوز افراد زیادی هستند که نمی دانند کلسترول چیست و چگونه بر سلامتی اثر می گذارد.

در صورت وجود کلسترول بالا چه اقداماتی باید انجام داد؟

در این مجموعه به تمامی این سؤالاتی پاسخ داده می شود: کلسترول چیست؟ چگونه در بدن اثر می کند؟ چگونه می توان آن را در یک سطح طبیعی نگه داشت؟ به خاطر داشته باشید نگهداری کلسترول خون در سطح طبیعی برای داشتن یک قلب سالم ضروری است.

اگر در ضمن خواندن این کتاب دچار ابهام شدید به پزشک یا پرستار خود مراجعه کنید.

کلسترول چیست؟

کلسترول یک ماده نرم و مومی شکلی است که یک نوع چربی به شمار می رود و در خون و همه بافت های بدن شما وجود دارد. کلسترول در ساختمان غشای سلول ها، برخی هورمون ها و... شرکت دارد وجود آن برای سلامت بدن ضروری است. کلسترول بدن از دو راه به دست می آید. کلسترول بدن از دو راه به دست می آید: راه اول و عمده ترین منبع کلسترول، کلسترولی است که کبد خود انسان تولید می کند. راه دوم کلسترولی است که از خارج بدن تأمین می شود و عمدتاً با خوردن غذاهای حیوانی مانند تخم مرغ، گوشت و شیر فراهم می گردد. البته خوردن چربیهای اشباع شده (نوع دیگری از چربیها که بیشتر خاستگاه حیوانی دارند) نیز به تولید بیشتر کلسترول توسط بدن کمک می نماید.

انواع کلسترول

کلسترول در جریان خون به دو شکل اصلی انتقال می یابد:

یکی کلسترول «بد» (کلسترول LDL) که غلظت بالای آن با افزایش رسوب کلسترول در دیواره رگهای خونی و تصلب شرایین (مستعد شدن برای بیماریهای قلبی-عروقی) همراه است و باید سعی شود که میزان آن در خون کاهش یابد. دوم کلسترول «خوب» (کلسترول HDL) که با انتقال کلسترول اضافی خون به کبد، سبب دفع آن از بدن می گردد. بنابراین غلظت های بیشتر «خوب» با بروز کمتر بیماری های قلبی -عروقی همراه است.

عوامل مؤثر بر غلظت کلسترول خون

• نوع و مقدار مواد غذایی

• وزن بدن

• فعالیت بدنی

• ارث، وراثت و ژنهای نقش مهمی در وضعیت کلسترول خون دارند .

• سن و جنس: افزایش غلظت کلسترول خون معمولاً در حوالی ۲۰ سالگی آغاز می شود. زنان پیش از یائسگی، غلظت

کلسترول کمتری نسبت به مردان همسن خون دارند.

اگر غلظت کلسترول خون بالا باشد، چه کار باید کرد؟

اگر نتایج آزمایش خون خود را گرفتید و کلسترول آن بالاتر از میزان طبیعی بود. مضطرب نشوید! پزشک در این رابطه به شما کمک خواهد کرد. اگر غلظت کلسترول خونتان در محدوده طبیعی باشد، پنج سال بعد این آزمایش را تکرار نمایید. آیا تنها کلسترول بالا باعث ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی می شود؟

خیر. کلسترول بالا تنها یکی از عوامل خطرزا برای ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی است. عوامل دیگر عبارتند از:

• سیگار کشیدن

• بیماری قند(دیابت)

• فشار خون بالا

• جنس مذکر

ترکیب شدن دو عامل یا بیش از دو تا از عوامل خطرزای قلبی- عروقی، احتمال پیدایش این بیماریهای را افزایش می دهد. اگر غلظت کلسترول خون بالاتر از حد طبیعی باشد، چه باید کرد؟

بهتر است بدانید روزانه چه مقدار چربی مصرف می کنید. اگر این مقدار بالاست، باید میزان چربی دریافتی را کاهش دهید. کاستن از میزان چربی به ویژه چربی های اشباع شده، افزون براینکه راه خوبی برای کنترل غلظت کلسترول است، یک وضعیت سلامت را نیز در فرد ایجاد

می کند. در افرادی که غلظت کلسترول خون فقط با رژیم غذایی پایین نمی آید، باید از داروها استفاده نمود.

چگونه می توان کلسترول خون را پایین آورد؟

نخستین گام در کاهش کلسترول خون، رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزش است. توجه داشته باشید هر نوع ماده غذایی که بیش از مقدار مورد نیاز مصرف شود، ممکن است به چربی تبدیل و در بدن ذخیره گردد.

چه نکاتی را در برنامه غذایی خود باید در نظر گرفت؟

اولین قدم این است که چربی های آشکار در مواد غذایی را جدا کنید و چربی های اشباع یعنی چربی هایی که در دمای اتاق جامد هستند مانند شیر پرچربی، خامه، کره، پنیر پرچربی، پوست مرغ و چربی گوشت را کمتر مصرف نمایید.

• سعی کنید میزان مصرف چربی به ویژه چربی های اشباع را در رژیم غذایی خود کاهش دهید.

• از مصرف غذاهای چرب و با کلسترول بالا نظیر مغز، جگر، دل، کله پاچه، زرده تخم مرغ، سس های حاوی زرده تخم مرغ، کره، روغن نارگیل، روغن حیوانی، شکلات، شیرینی های خامه دار، کیک، سیب زمینی سرخ شده، سوسیس و کالباس اجتناب نمایید. به جای چپیس از سیب زمینی «ساده پخته شده» استفاده کنید و برای طعم دادن مقدار کمی کره روی آن بگذارید یا اندکی نمک و فلفل به آن بیفزایید.

• ماهی، مرغ و حبوبات چربی مضر کمتری دارند و منابع غذایی خوبی هستند. البته از سرخ کردن ماهی و مرغ در مقدار زیادی روغن بپرهیزید. بهتر است ماهی و مرغ بصورت کبابی، آب پز یا بخار پز مصرف شوند.

• شیر و انواع لبنیات کم چربی مصرف کنید.

• سبزیجات و میوه ها چربی کمی دارند و همچنین یک منبع سرشار از ویتامین ها هستند، بنابراین از این مواد زیاد مصرف نمایید.

• در صورت استفاده از چربی، از چربی های غیراشباع مانند روغن ذرت، کنجد، آفتابگردان، سویا و زیتون استفاده کنید.

پخت سالم غذا با چربی ها و روغن ها

نه تنها غذاهایی که انتخاب می کنید، باید از نوعی باشند که میزان چربی آنها کم است، بلکه باید طوری غذاها را بپزید که میزان چربی آنها نیز کم باشد.

• نخستین گام، مصرف کم روغن در حین پخت مواد غذایی است، برای زمانی که می خواهید گوشت یا ماهی بخورید، بهتر است آنها را در فر طبخ نمایید.

• تمام چربی های آشکار را جدا کنید و پوست مرغ را پیش از مصرف جدا نمایید. (پوست مرغ سرشار از چربی است)

• سس سالاد کم چربی و ترجیحاً بدون چربی مصرف کنید. بهتر است به جای سس سالاد از آب لیمو استفاده نمایید. از مصرف زیاد نمک بپرهیزید.

• به جای گوشت قرمز تا حد امکان از گوشت سفید به ویژه گوشت ماهی استفاده کنید.

• برای تهیه غذاهای خود از عدس، لوبیا، نخود و دیگر حبوبات بهره بگیرید.

• از نانهای با آرد سبوس دار مثل سنگک بیشتر استفاده کنید.

راهنمای مصرف غذا

از این غذاها بیشتر استفاده کنید:

• شیر کم چرب (۲-۱٪ چربی) یا بدون چربی، ماست (چربی ۲٪ یا کمتر)، پنیرهای تهیه شده از شیر یا ماست بدون چربی

• قسمت های بدون چربی گوشت

• ماهی، گوشت مرغ و بوقلمون (بدون پوست) و به صورت کباب شده، نیم پز یا آب پز

• کیک و شیرینی کم چربی (بدون خامه و کرم)

• سس مایونز کم چربی، سس سالاد کم چربی (مصرف در حد متعادل)

• روغن آفتابگردان، روغن زیتون، روغن ذرت و روغن سویا (مصرف در حد متعادل)

• آجیل (گردو، بادام و)

از این غذاها کمتر استفاده کنید:

• شیر پرچربی، پنیرهای پرچربی، خامه، بستنی، خامه ترش

• قسمتهای پرچربی گوشت (دنده)، انواع سوسیس، کالباس، مغز، کله پاچه، جگر، دل، زرده تخم مرغ، پیتزا

• گوشت بوقلمون روغن زده شده، گوشت مرغ یا ماهی سرخ شده، کنسرو ماهی، میگو

• کیک و شیرینی پرخامه

• سس مایونز و سس های سالاد معمولی (پرچربی)

• روغن نارگیل، روغن های جامد، کره، روغن حیوانی

راهنمای مصرف کربوهیدرات ها و مواد فیبر دار

از این غذاها بیشتر استفاده کنید:

• نان، غلات کامل، برنج، ماکارونی و غذاهای مشابه

• سبزی های تازه، کنسرو شده یا منجمد شده بدون سس مثل نخودفرنگی، سیب زمینی، ذرت، هویج، کلم، گوجه فرنگی، کدو

• میوه ها مانند سیب، انواع بره، انواع توت، آلو، کشمش، پرتقال، انگور

• حبوبات از قبیل عدس و انواع لوبیا

• بیسکویت های کم چربی

از این غذاها کمتر استفاده کنید:

- بیسکویت های کرمدار و پرچربی، پیراشکی، شکلات و بستنی
- غلات طبخ شده با روغن نارگیل
- سبزی هایی که با سس های محتوی خامه یا کره طبخ شده باشند
- غذاهای سرخ شده
- انواع کیک های میوه ای، دسرهای مختلف
- غذاهایی که دارای مقدار زیادی گوشت باشند
- انواع چیپس

مصرف غذا بیرون از منزل

باید به دقت غذاهای روزانه خود را بررسی کنید. این کار را حتی زمانی که غذاهای بیرون از منزل را مصرف می کنید، نیز انجام دهید. انتخاب غذاهای کم چربی به معنی خوردن فقط نان و آب نیست. شما می توانید غذاهای متنوع و لذت بخشی میل کنید.

روشهای دیگر برای کاهش خطر بروز سکته های قلبی و مغزی در حالی که غلظت بالای کلسترول در پیدایش حملات قلبی و سکته های مغزی نقش مهمی دارد، این عامل فقط یکی از عوامل خطرزای قلبی- عروقی است .

عوامل خطرزا

کشیدن سیگار: سیگار نکشید! سیگار یک عامل خطرزای بسیار مهم برای بیماریهای قلبی و سکته های مغزی است. فشار خون بالا: فشار خون را کنترل کنید! فشار خون بالا اغلب با رژیم غذایی و دارو کنترل می شود. فقدان فعالیت های بدنی: در زندگی روزانه، برای انجام ورزش های منظم برنامه ریزی کنید. افزایش وزن بیش از حد: وزن طبیعی خود را حفظ کنید! در صورت وجود اضافه وزن، طبق نظر پزشک برای کاستن از وزن خود کوشش نمایید.

سیگار نکشید:

اگر شما سیگاری هستید، قطعاً بهترین اقدام برای حفظ سلامتتان ترک سیگار است. مهم ترین علت بیماری های قلبی- عروقی در افراد سیگاری، استعمال دخانیات است. در واقع ۳۰ درصد تمام مرگ و میرهای ناشی از آسیب عروق کرونر، مربوط به مصرف سیگار است. استعمال دخانیات میزان کلسترول خوب (HDL) را کم می کند. اگر سیگار می کشید و کلسترول خونتان بالاست یا دیگر عوامل خطرزا در شما وجود دارد، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی در شما زیاد است. بنابراین با اراده خود بکوشید تا هرچه زودتر، مصرف سیگار را کم و سپس قطع نمایید.

کنترل فشار خون

فشار خون بالا اغلب با رژیم غذایی صحیح و تغییر شیوه زندگی کنترل می شود. در صورت نیاز، پزشک برای شما قرص های کاهنده فشار خون نیز تجویز خواهد کرد.

انجام فعالیت بدنی

فعالیت منظم ورزشی یکی از بهترین راه های مراقبت از قلب است. ورزش غلظت تریگلییرید را کاهش می دهد و سطح کلسترول HDL یا کلسترول «خوب» را افزایش می دهد. ورزش باعث کاهش وزن و تقویت قلب می گردد. در مورد نوع ورزش با پزشک خود مشورت نمایید.

کاهش وزن

وزن متناسب یک عامل مهم در سلامت قلبی- عروقی است. اضافه وزن می تواند سبب افزایش کلسترول LDL و کاهش کلسترول HDL شود. با نظر پزشک خود و رعایت مواردی که ذکر شد، سعی کنید تا حد امکان اضافه وزن خود را کاهش دهید.

دیابت را جدی بگیرید!

آیا می دانید که ؟ عوامل زیر در پیدایش دیابت مؤثر هستند:

• چاقی

• سابقه خانوادگی دیابت

• کم تحرکی

ترک سیگار در پیشگیری از عوارض دیابت مؤثر است