



مرکز آموزشی درمانی شفا

## عنوان سند: کنترل چربی خون با تغذیه

کد سند: ۲۷۳-NO-BK



تهیه کننده:

مهرنوش عوض پور

کارشناس ارشد تغذیه

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

در رژیم غذایی خود از سیر استفاده کنید. سیر خام یا کمی پخته شده، به میزان ۱ تا ۲ حبه در روز تأثیر مناسبی دارد. مصرف سیر همچنین می تواند علاوه بر چربی، میزان فشار خون را نیز کاهش دهد.

مصرف سبزیجات مثل (کاهو، هویج) و میوه ها همچون 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 آن ها 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 مانند انواع لوبیا، عدس، لپه و غیره را افزایش دهید.



منابع: ۲۰۲۰-kruss-modern nutrition

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، بخار پز و یا کباب کنید.

مصرف شیرینی، پای، کلوچه، کیک و فراورده های لبنی پر چرب (شیر، پنیر و کره)، روغن نارگیل، روغن خرما، بیسکوئیت، زرده تخم مرغ، جگر سیاه، مغز، سیرابی و قلو، میگو، خرچنگ، صدف را محدود کنید.

از قسمت های کم چرب گوشت استفاده کنید و تمام چربی های قابل رویت را جدا کنید. از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.



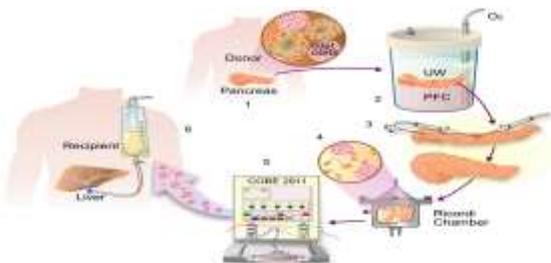
www.iranica.com

## روش صحیح آزمایش چربی خون چگونه است؟

به منظور حذف اثر چربی موجود در غذا، ضروری است آزمایش چربی خون پس از ۱۲ تا ۱۴ ساعت ناشتا بودن انجام گیرد. این کار دقت آزمایش را بالا می برد.

هشیار باشید که افراد لاغر هم به کلسترول بالا دچار می شوند.

خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق و بروز حمله قلبی را می توان با ایجاد تغییرات غذایی که موجب کاهش چربی خون می گردد کاهش داد. باید به دقت غذاهای روزانه خود را بررسی کنید. این کار را حتی زمانی که غذاهای کم چربی به معنی خوردن تنها نان و آب نیست. شما می توانید غذاهای متنوع و لذت بخشی میل کنید.



ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶

## افزایش چربی خون چه خطراتی دارد؟

افزایش چربی خون با تجمع در دیواره رگ ها، باعث تنگی آنها می شود. و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکتة قلبی، سکتة مغزی، درد قفسه سینه و گرفتگی عروق گردد. درمان به موقع و مناسب افزایش چربی خون، نه تنها قادر است از تنگی عروق قلبی جلوگیری نماید، بلکه می تواند جلوی پیشرفت آن را بگیرد 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 ۵ سال یکبار (از سن ۲۰ سالگی به بعد) و در صورت بالا بودن چربی خون، میبایستی هر ۲ تا ۶ ماه، یک بار چربی خون خود را آزمایش کنید.



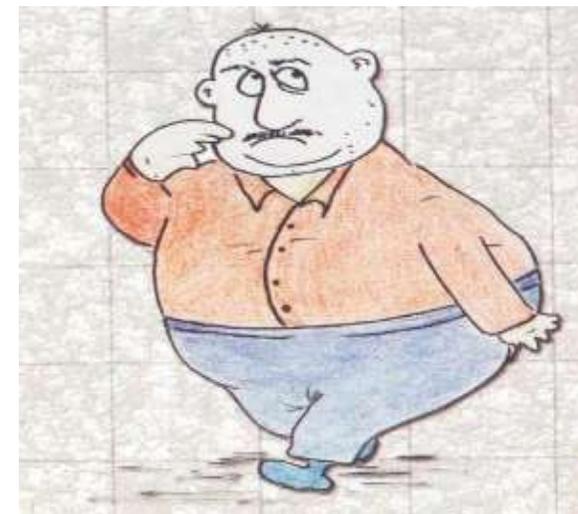
ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۳ از ۶

چربی ها پس از آب و پرتئین سومین ماده تشکیل دهنه بدن انسان می باشند که مهمترین منبع ذخیره انرژی در بدن محسوب می شوند. چربی های موجود در خون را به دو گروه تری گلیسرید و کلسترول تقسیم می کنند.

## منظور از افزایش چربی خون چیست؟

افزایش چربی خون عبارت است از: بالا رفتن مقدار تری گلیسرید یا کلسترول بیش از مقدار طبیعی آن ها در خون.

در اثر مصرف مواد غذایی، بیش از میزان مورد نیاز یا هنگام بروز اختلال در سوخت و ساز چربی، میزان این مواد در خون افزایش می یابد.



ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۲ از ۶