



تغذیه در چربی خون بالا

کسانی که چربی خون آنها در سطحی بیش از حد نرمال است، علاوه بر پیروی از توصیه‌های پزشک خود در مورد مصرف داروها و دیگر اقدامات، باید الگوی زندگی خود را نیز اصلاح نمایند؛ به اندازه‌ی کافی ورزش کنند و از یک رژیم غذایی مناسب برخوردار باشند. حفظ وزن در حد طبیعی (پرهیز از چاقی) لازم است.

ده نکته‌ی که به کاهش کلسترول خون کمک میکند:

- در روز به مقدار فراوان از میوه‌ها و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- از خوراکی‌های تهیه شده از غلات کامل که غنی از فیبرهای محلول هستند، مانند جوی دوسر و پسیلیوم، استفاده کنید.
- از خوراکی‌های غنی از آلیاژ 3 مانند ماهی سالمون، ساردین و قزل‌آلا استفاده نمایید. حداقل هفته‌ای یک تا دو وعده از این غذاها مصرف کنید.
- حداقل هفته‌ای دو بار از غذاهایی که در تهیه‌ی آنها از لوبیاها، لوبیا قرمز، نخود و عدس استفاده شده مصرف نمایید.
- در هفته، پنج بار از دانه‌های مغذی مانند بادام به مقدار کم، بخورید.
- نوع و مقدار چربی‌های دریافتی خود را بهبود ببخشید.
- برخی روغن‌ها بهترین نوع چربی برای استفاده هستند! از خوردن غذاهای سرخ شده، پرهیزید.
- فعال باشید و روزی سی دقیقه ورزش سبک تا متوسط داشته باشید.
- اگر اضافه وزن دارید؛ از پزشک خود بخواهید برای کاهش وزن به شما کمک کند. باید وزن خود را کم کنید.
- اگر تریگلیسیرید شما بالا است باید مصرف قند و شکر و الکل را محدود نمایید.

به نوع و مقدار چربی‌هایی که استفاده میکنید، دقت نمایید!

مقدار چربیها: حدود یک سوم تا یک چهارم کالری مورد نیاز افراد از طریق مصرف چربیها تأمین میشود، یعنی افراد معمولی میتوانند در هر روز بین 50 تا 70 گرم



چربی مصرف کنند. اما این مقدار برای شمایی که به چربی خون بالا مبتلا هستید، این مقدار میتواند بسته به سن، جنس، وزن و دیگر شرایط شما متفاوت باشد. در این باره میتوانید با یک کارشناس تغذیه مشورت نمایید.

نوع چربی‌های مصرفی: استفاده از چربی‌های غیراشباع به نفع داشتن سطح کلسترول خون در حد مناسب کمک میکند. این روغن‌ها در دمای معمولی اتاق مایع هستند. روغنهایی مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن سویا، و مارگارینها (روغنهای گیاهی) هیزوژنه نشده، بهترین انتخاب برای مصرف هستند. استفاده از این روغن‌ها باید در حد متعادل باشد. یک قاشق چایخوری روغن، به اندازه‌ی نوک انگشت شست دستان، برابر با 5 گرم روغن است.

مصرف روغنهای اشباع، چربی‌های ترانس و یا روغنهای جامد را محدود نمایید. این چربیها در محصولات لبنی کامل، گوشتها، پوست مرغ، روغن هسته‌ی خرما، روغنهای هیدروژنه و جامد، و غذاهای طبخ شده با این نوع روغن‌ها یافت میشوند.

دریافت کلسترول را متوقف کنید یا به حداقل (300 میلیگرم در روز) برسانید. کلسترول تنها در غذاهای حیوانی یافت میشود. مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و در صورت مصرف گوشت کاملاً بدون چربی مصرف کنید.

تخم مرغ: تحقیقات و مطالعات جدید نشان داده است که مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ نمیتواند سبب افزایش کلسترول خون یا ایجاد خطر بیماری‌ای قلبی - عروقی گردد. اما اگر شما به دیابت مبتلا هستید باید تعداد کمتری تخم مرغ در هفته مصرف کنید.

دانه‌هایی مانند بادام، گردو و پسته میتوانند به کاهش کلسترول کمک کنند.

مصرف نمک را کاهش دهید.

از منابع غذایی غنی از آمگا 3 استفاده نمایید. آمگا 3 روغن غیراشباعی است که در روغن کبد ماهی، روغن دانه‌ی کتان و گردو، تخم مرغ، روغن کانولا، سویا یافت میشود. با توجه به برخی تحقیقات، بهتر است آمگا 3 را از منابع گیاهی دریافت نمایید.