

مقدمه :

- سعی کنید به جای خامه از ماست کم چرب استفاده کنید .

- در هفته حداقل ۱-۳ زرده تخم مرغ می توانید مصرف کنید

- مصرف گوشت قرمز را به ۱-۲ بار در هفته محدود کنید و به جای آن از مرغ و ماهی استفاده کنید

- به جای لبندی پر چرب از انواع کم چرب استفاده کنید .

- مصرف قندهای ساده مثل قند ، شکر ، شکلات ، مرba ، شربت و نوشابه را محدود کنید .

- از قسمت های کم چرب گوشت استفاده کنید و پوست مرغ و تمام چربی های قابل روئیت گوشت را قبل از پخت جدا کنید .

- نوشیدنی های رژیمی به معنای مصرف بی رویه آنها نیست

- از مصرف غذاهای پر چرب و با کلسترول بالا نظیر مغز ، جگر ، کله پاچه ، زرده تخم مرغ ، سس های حاوی زرده تخم مرغ ، کره ، روغن حیوانی ، شکلات ، شیرینی های خامه ای ، سیب زمینی سرخ شده ، سوسیس و کالباس اجتناب کنید

در ابتدا برای مدت طولانی هیچ نشانه ای به همراه ندارد

اما پس از مدتی هنگام فعالیت جسمی در ناحیه قلب دردهایی بروز خواهد کرد

احساس سرگیجه ، بروز درد در ناحیه پaha هنگام راه رفتن و کاهش توانایی مغز از علائم دیگر هستند

عوارض افزایش چربی خون کدامند ؟

افزایش وزن ، اختلال در عروق خونی (تصلب شرایین) ، گرفتگی عروق ، درد قفسه سینه ، سکته قلب و مغزی چگونه از بالا رفتن چربی خون جلوگیری کنیم ؟

کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب

محدود کردن مواد غذایی پر چرب ، شیرین و دارای کلسترول بالا

عدم مصرف الکل

جایگزین کردن چربی های گیاهی به جای چربی های حیوانی

افزایش فعالیت بدنی

مواردی که باید در رژیم غذایی کاهش داد

- به جای غذاهای سرخ شده از غذاهای کبابی ، آب پز یا بخار پز استفاده کنید .

از آنجا که چربی خون بالا زمینه ساز بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری قلبی ، عروقی ، فشار خون ، سکته مغزی و قلبی ، دیابت و می باشد رعایت اصول تغذیه صحیح جهت پیشگیری یا درمان این بیماری ضروری به نظر می رسد

کلسترول :

کلسترول یک نوع چربی است که هم در بدن ساخته می شود و هم از غذا ها بدست می آید .

کلسترول بالا یکی از عوامل مهم در بیماری های قلب و عروقی می باشد . بهترین راه برای کنترل کلسترول خون ، کاهش وزن از طریق افزایش فعالیت بدنی و کاهش غذاهای پر چرب است

علل موثر در افزایش چربی خون

عوامل ژنتیک ، عادت نادرست غذایی، عدم تحرک، افزایش مصرف چربی در رژیم غذایی ، بیماریهای نظیر دیابت و کم کاری غده تیروئید

علائم و نشانه های چربی خون کدامند ؟

یامن اسمه دوae و ذکره شفاء



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری

عنوان :

تغذیه در چربی خون



Emil: kashani@skums.ac.ir

علاوه بر این که یک رژیم خوب می تواند نقش مهمی در کاهش چربی خون و بیماریهای قلبی داشته باشد موارد دیگری را نیز باید رعایت کرد

پس برای اینکه یک بدن سالم داشته باشید :

سیگار را ترک کنید

وزنتان را در محدوده مطلوب نگه دارید

استرس نداشته باشید

به طور مرتب ورزش کنید ، روزانه ۴۰-۳۰ دقیقه پیاده روی تند ، شنا ، دوچرخه سواری و انجام دهید

- از مصرف روغن های جامد گیاهی و روغن های حیوانی (مانند کره ، شله دنبه ، روغن گاو و گوسفند و ...) بپرهیزید و به جای آن از روغن های گیاهی (مانند روغن زیتون ، کلزا ، سویا ، آفتابگردان و) مصرف نمایید .

مواردی که باید در برنامه غذایی خود افزایش دهید :

❖ میوه ها و سبزیجات که حاوی فیبر و سرشار از ویتامین ها هستند را بیشتر مصرف کنید

❖ حبوبات مانند انواع لوبیا و عدس و غیره

❖ ماهی می تواند باعث کاهش کلسترول خون شود بنابراین سعی کنید حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید . البته از سرخ کردن ماهی بپرهیزید ، بهتر است ماهی به صورت کبابی ، آب پز یا بخار پز مصرف شود .

❖ برای خوشمزه کردن غذا از ادویه جات و سبزیجات معطر استفاده کنید

❖ از نان های تهیه شده سبوس دار بیشتر مصرف کنید

❖ سویا را در برنامه غذایی خود بگنجانید مصرف روزانه ۲۵ گرم پروتئین سویا باعث کاهش کلسترول و فشار خون می شود . سویا به علت ترکیبات ایزوفلانی در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی ، عروقی ، سرطان ها ، پوکی استخوان و موثر است

❖ مصرف مواد حاوی آنتی اکسیدان (ضد سرطان) مثل چایی سبز ، پیاز ، انگور ، گوجه فرنگی و میوه ها و سبزی ها را افزایش دهید . این مواد مانع اثرات مضر چربی ها بر دیواره عروق می شوند .
چه تغییرات دیگری باید انجام گیرد ؟

گرد آورنده و تنظیم : حمیده کریمی

کد پروفیل: Kashani/PT/WI

طراحی و تدوین : واحد آموزش

زمستان ۱۴۰۱