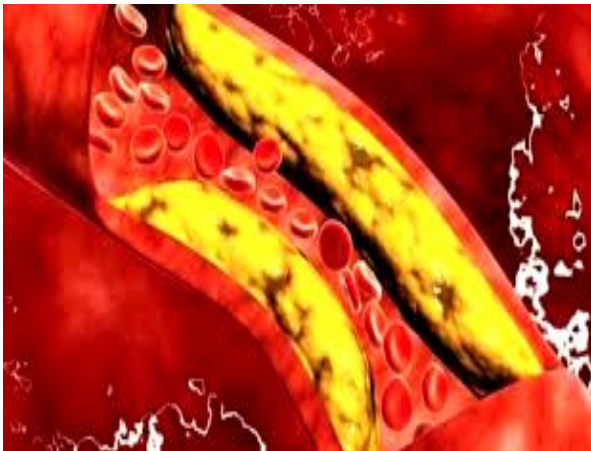


خودمراقبتی در

تری گلیسیرید بالا

Range	Levels mg/dL
Optimal	< 150
Borderline High	150-199
High	200-499
Very High	≥ 500



تهیه و تنظیم - سال:

منیره نصیریان (رادیولوژیست و متخصص تغذیه) - 1400

زیر نظر: دکتر مسعود غلامی

گروه هدف: بیماران

منبع: اصول تغذیه کراس

کد پمفلت: RH.PM1.P6

* افرادی که چربی خون و تری گلیسیرید بالایی دارند، تحت نظر پزشک می توانند از مکمل های امگا3 استفاده کنند.

* سعی کنید در هفته 2 بار از ماهی استفاده کنید.

* به جای غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب پز، بخار پز و کبابی استفاده کنید.

* از لبنیات کم چرب شامل: شیرهای کم چرب و پنیر و ماست کم چرب استفاده شود.

افزایش مصرف فیبرها:

فیبرها در میوه ها، سبزی ها، دانه غلات کامل، و حبوبات وجود دارند. مصرف میوه ها و سبزی ها را افزایش دهید، از حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش و...) بیشتری استفاده کنید و از نان های سبوسدار و سنگک استفاده کنید.

فعالیت بدنی و ورزش منظم متناسب با سن و شرایط جسمی خود را فراموش نکنید. روزانه حداقل 30 دقیقه پیاده روی کنید.

کاهش و اصلاح مصرف چربی ها:

* مصرف چربی و دنبه گوشت، روغن های جامد، کره، خامه، سرشیر، پنیر خامه ای، شیر پرچرب، بستنی، شیرینی خامه ای، سس مایونز، غذاهای آماده، کله پاچه، مغز، دل و قلوه و جگر و سوسیس و کالباس را محدود کنید.

* به جای روغن های جامد از روغن های مایع مثل: روغن زیتون، روغن کانولا (کلزا)، روغن کنجد، روغن سویا و... استفاده شود.

* مغزها (گردو، پسته، بادام، فندق) و ماهی های چرب آزاد، سالمون و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا3 می باشند.

* امگا3، باعث کاهش سطح تری گلیسیرید و LDL (چربی بدخون) و افزایش سطح HDL (چربی مفیدخون) میشود و برای پیشگیری و بهبود بیماری های قلبی-عروقی بسیار مناسب می باشد.

قبل از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی،
برچسب آنها را برای اطلاع از میزان
قند بررسی کنید.

مصرف غلات کامل به جای غلات سفید:

در ابتدا سعی کنید مصرف برنج و
ماکارونی و سیب زمینی را محدود کنید.
از محصولات گندم کامل استفاده کنید؛
به عنوان مثال از نان های سبوسدار،
سنگک و برنج قهوه ای استفاده کنید.

ممکن است عادت کردن به طعم و مزه
جدید به کمی زمان نیاز داشته باشد، اما
منافع این کار برای سلامتی شما ارزش
تلاش را دارد.

نکات خودمراقبتی

تغذیه سالم، ورزش منظم، ترک سیگار و کاهش
وزن برای کاهش تری گلیسیرید مؤثر است اما
برخی از افراد، علاوه بر اینها نیازمند مصرف دارو
برای کاهش سطح تری گلیسیرید در خون
هستند.

مراقب وزن خود باشید. اگر اضافه وزن دارید آن
را با کمک فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی
مناسب کاهش دهید.

کاهش مصرف قند:

اگر تمایل شدیدی به خوردن خوراکی های
شیرین دارید، سعی کنید برای دفعات و مقدار
مصرف قند خود، محدودیت قرار دهید.

مصرف قندهای ساده مانند: قند، شکر، شکلات،
شیرینی، کیک، پولکی، عسل، مربا، نوشابه،
آبمیوه، شربت و... را به نصف کاهش دهید و به
تدریج روند کاهش را ادامه دهید.

بسمه تعالی

تری گلیسیرید چیست؟

تری گلیسیرید رایج ترین نوع چربی در بدن
است. این نوع چربی میتواند از طریق غذا وارد
بدن شود، یا اینکه توسط بدن تولید گردد.

مقادیر آزمایشگاهی:

طبیعی: کمتر از 150 میلی گرم در واحد حجم

مرزی: 150 تا 199 میلی گرم در واحد حجم

بالا: 200 و بیشتر میلی گرم در واحد حجم

علل افزایش سطح تری گلیسیرید:

* دیابت کنترل نشده

* بیماری کلیوی

* اعتیاد به الکل

* کم کاری تیروئید

* بیماری های کبد مثل سیروز

* چاقی

* برخی از داروها

* اختلالات ژنتیکی مربوط به چربی

عوارض ناشی از تری گلیسیرید بالا:

یک عامل خطر برای گرفتگی و تنگی عروق می
باشد که ممکن است منجر به حمله قلبی، سکته
و بیماری عروقی، کبد چرب و التهاب لوزالمعده
شود.