

خودمراقبتی در

کلسترول بالا



تهیه و تنظیم - سال :

منیره نصیریان (راد) (مسئول واحد تغذیه) - ۱۳۹۷

زیر نظر: دکتر مسعود غلامی

گروه هدف: بیماران

منبع: اصول تغذیه کراوس

کد پمفلت: RH.PM1.P5

* در وعده های غذایی، از حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش و...) بیشتری استفاده شود.

* از جوانه ی حبوبات و غلات نیز میتوان در ماست یا سالاد استفاده کرد.

* کنار غذا حتماً از سبزی خوردن یا سالاد یا سبزیجات استفاده شود.

* سالاد را با چاشنی هایی مثل آبلیمو، آب نارنج، آبغوره بدون نمک همراه با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون مصرف کنید. یا اینکه می توانید با ماست کم چرب، روغن زیتون، کمی آبلیمو یا آب نارنج یا آبغوره، سس سالاد درست کنید.

+ فعالیت بدنی:

* ورزش و پیاده روی منظم، باعث کنترل وزن و کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) میشود.

* روزانه ۳۰-۴۵ دقیقه حتما پیاده روی منظم و ورزش های هوازی داشته باشید.

* مصرف منابع امگا ۳ (گردو، بذر کتان، زیتون و روغن زیتون) باعث کاهش کلسترول LDL و افزایش کلسترول HDL می شود.

* مصرف کره، خامه، سرشیر، پنیر خامه ای، شیر پرچرب، بستنی، شیرینی خامه ای، سس های مایونز، محصولات غذایی پخته شده و غذاهای آماده، کله پاچه، مغز، دل و قلوه و جگر و سوسیس و کالباس محدود شود.

* زرده تخم مرغ منبعی سرشار از کلسترول است؛ در هفته بیش از ۴-۳ عدد تخم مرغ استفاده نکنید.

+ ترک سیگار:

اگر سیگاری هستید قطعاً بهترین راه برای حفظ سلامتتان ترک سیگار است. دخانیات میزان ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.

پس با اراده خود بکوشید هرچه سریعتر مصرف سیگار را کم و سپس قطع نمایید.

+ افزایش فیبر در رژیم غذایی:

* مصرف میوه ها و سبزیجات را در روز افزایش دهید.

تعریف:

کلسترول نوعی چربی است که در تمامی سلول های بدن وجود دارد. بدن ۲ نوع کلسترول دارد. هرچه میزان کلسترول خوب خون (HDL) بیشتر و میزان کلسترول بد خون (LDL) کمتر باشد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی کمتر می شود.

مقادیر آزمایشگاهی:

طبیعی: کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در واحد

مرزی: ۲۰۰ تا ۲۳۹ میلی گرم در واحد

بالا: ۲۴۰ و بیشتر میلی گرم در واحد

عوارض بالا بودن کلسترول خون:

کلسترول اضافی خون، در جدار رگ ها رسوب میکند و موجب سخت شدن دیواره و باریک شدن مجرای عروق و در نهایت بروز سکته قلبی میشود. کم کردن کلسترول خون باعث کاهش خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی می شود.

علل بالا رفتن کلسترول خون:

* وراثت و سابقه ژنتیکی

* افزایش سن

* جنسیت

* مصرف زیاد چربی ها

* افزایش وزن

* نداشتن فعالیت بدنی

نکات خودمراقبتی

کنترل قند خون:

با رعایت کردن میزان مصرف قند رژیم غذایی، میزان کلسترول و چربی خون نیز کنترل میگردد.

* از نان و غلات کامل مثل: نان های سنگک و سبوسدار و حبوبات استفاده شود.

* به عنوان میان وعده از بیسکویت های سبوسدار و خرمای خشک و خشکبار و مغزیجات (گردو، بادام، پسته، فندق و...) استفاده شود.

* میوه های با قند بالا مثل: موز، خربزه، خرمالو، انجیر و انگور به میزان کمتری استفاده شود.

* مصرف شیرینی جات ، کیک ، بیسکویت کرمدار، شکلات ، آب نبات و آبمیوه های صنعتی ، شربت و قند و شکر محدود شود.

کنترل چربی خون:



* از شیر و لبنیات (ماست و پنیر) کم چرب استفاده شود.

* گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) بدون چربی و دنبه و گوشت های سفید (مرغ و ماهی) بدون پوست مصرف شود؛ همچنین مصرف گوشت های قرمز محدود شود و به جای آن مصرف گوشت های سفید (مرغ و ماهی) و پروتئین سویا و حبوبات افزایش یابد.

* حداقل در هفته ۳-۲ بار از ماهی های غنی از امگا ۳ مانند: ماهی آزاد، کپور، سالمون و ساردین استفاده شود.

* به جای غذاهای سرخ کردنی، از غذاهای آب پز، بخار پز و کبابی استفاده شود.

* به جای روغن های جامد و حیوانی، از روغن های مایع گیاهی مثل: کانولا (کلزا)، روغن زیتون یا کنجد برای پخت و پز استفاده شود.