



کلسترول چیست؟

در بیان ساده، کلسترول یکی از دو چربی عمده ای است که در خون ما یافت می شود. چربی دیگر تری گلیسرید است. چربی ها قسمت مهمی از رژیم غذایی ما هستند و کارهای زیادی را در بدن انجام می دهند.



کلسترول از کجا می آید؟

کلسترول بطور عمده از طریق غذایی که می خوریم وارد بدن ما می شود. غذاهایی که میزان بالایی کلسترول با چربی دارند، اغلب از چربی های حیوانی می آیند. مثالهای بعضی از این غذاها، گوشت قرمز، شیر، پنیر، بستنی، بعضی از روغنهای غذایی، کره و زرده تخم مرغ هستند.



چگونه بدن ما از کلسترول استفاده می کند؟

چربی ها منبع اصلی سوخت یا انرژی در بدن ما هستند. آنها بدن را در برابر سرما محافظت می کنند. چربی ها همچنین قسمت مهمی از سلولهای ما هستند. چربیها ممکن است در سلولهای ما جهت استفاده برای آینده ذخیره شوند.

چربیها دو نوع «خوب» و «بد» هستند. اجازه بدهید بطور خلاصه تفاوت آنها را توضیح دهیم. ابتدا، کلسترول از طریق خون جریان پیدا میکند و خودش را به پروتئین هایی که

آنها هم در خون وجود دارند می چسباند. وقتی کلسترول و پروتئین ترکیب شدند به آنها لیپوپروتئین گفته می شود. مثل خود چربیها، این لیپوپروتئین ها نیز کارهای زیادی را در بدن ما انجام می دهند. یکی از وظایف مهم آن ها حمل کلسترول از طریق جریان خون به جایی است که می تواند بدن را ترک کند.

در اصطلاح پزشکی، کلسترول خوب، HDL نامیده می شود و به این دلیل خوب است چون کمک می کند چربی از بدن برداشته شود و بیشتر از پروتئین ساخته شده تا چربی.

کلسترول بد یا LDL بد نامیده می شود چون بیشتر از چربی ساخته شده تا پروتئین.

گاهی مقدار چربی در جریان خون بیش از حد طبیعی است. این مسأله می تواند از سطح کلسترول را در خون ما بالا ببرد. سطوح بالای کلسترول می تواند خطر بیماری قلبی، حمله قلبی یا سکته مغزی را در ما افزایش دهد چون چربی به دیواره های عروق خونی می چسبد و جریان خون را کند می کند.





چگونه متوجه شویم که کلسترول خونمان بیش از میزان طبیعی

است؟

ما احتمالاً متوجه نخواهیم شد که سطح کلسترول خونمان بیش از میزان طبیعی است. به همین دلیل باید معاینه بالینی و آزمایش خون مرتب انجام دهیم تا مطمئن شویم کلسترول ما در محدوده طبیعی است. ولیکن ما می توانیم با نگاه کردن به خودمان و شیوه زندگی مان متوجه شویم که آیا در خطر افزایش کلسترول هستیم یا خیر؟

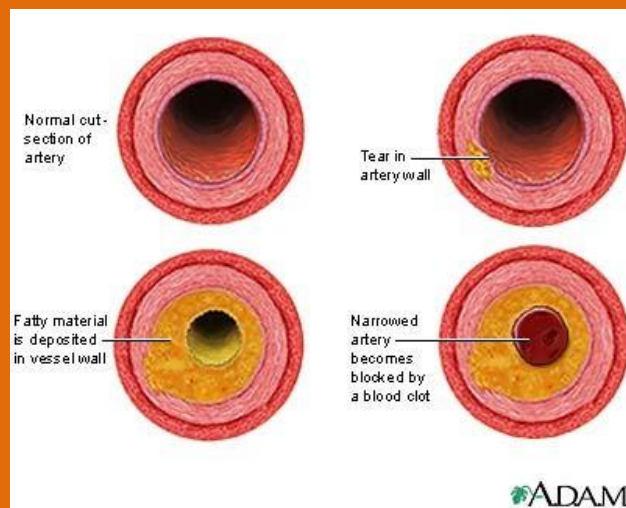
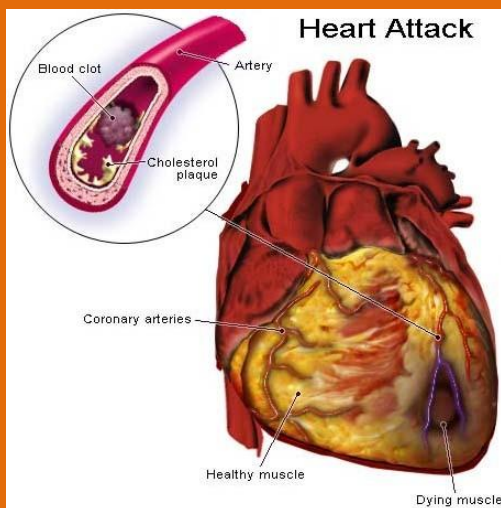
به طور کلی، اگر ما اضافه وزن، کمبود فعالیت، عادت به سیگار کشیدن یا عادت به خوردن غذاهای حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی داریم در معرض خطر افزایش چربی خون بیشتری قرار داریم.

پزشک می تواند دستور آزمایش خون را برای تعیین میزان کلسترول در خون ما را بدهد. این آزمایش ساده است که می تواند در مطب پزشک نیز انجام شود. سپس پزشک می تواند به ما بگوید که کلسترول تام ما چقدر است.



اگر کلسترول خونمان بسیار بالا باشد چه می شود؟

راههای متعددی برای کم کردن سطح کلسترول تام ، کم کردن کلسترول بد و اضافه کردن به کلسترول خوب وجود دارد. خبر خوب اینکه : انجام تمام این کارها در دست شما ست . آنهایی که چاق هستند، غذاهای پرچرب می خورند و ورزش نمی کنند پیشنهادات زیر تغییرات مهمی در زندگی اشان ایجاد خواهد کرد. به یاد داشته باشیم، مجبور نیستیم همه تغییرات را همزمان ایجاد کنیم و هر تغییر کوچکی که ایجاد کنیم خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد. بهترین راه برای رسیدن به تغییرات در شیوه زندگی این است که در هر زمان یک قدم بردارید.



چه بخوریم و چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

از کجا آغاز کنیم؟ اجازه دهید با غذا شروع کنیم. مردم امروزه چربی زیادی مصرف می کنند، به یاد داشته باشیم، مجبور نیستیم کل شیوه غذا خوردن روزانه خود را تغییر دهیم. بهترین نکته برای یادآوری این است که تغییر کوچک ایجاد کنیم، وقتی این تغییر را با زندگی خود هماهنگ کردیم بعد تغییر دیگری را در عادات غذایی خود ایجاد کنیم. این تغییرات، تغییرات موقتی «رژیم غذایی» نیستند بلکه بایستی به عنوان تغییرات روش زندگی برای تمام طول عمر به کار گرفته شوند.

خوب است هر روز را با صبحانه آغاز کنیم. یک کاسه سریال (کورن فلکس یا برشتوک) گندم یا برنج و یک موز، صبحانه در واقع پایان دادن به گرسنگی بعد از یک شب بدون غذا، بدن ما به سوختی که غذا تأمین می کند نیاز دارد بسیار مهم است که یک صبحانه خوب مصرف کنیم. به یاد داشته باشیم تغییرات ساده روی هم جمع می شوند ما به زودی از آنچه انجام داده ایم و مقداری که احساس می کنیم خود را کنترل کرده ایم احساس رضایت می کنیم.

سه تا ۵ وعده در روز سبزیهای تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون افزودن نمک یا سس یا چربی

دو تا ۴ وعده در روز میوه های تازه، منجمد، خشک شده یا کنسرو شده

دو تا سه وعده (یا حدود ۵ انس در روز) معادل گرم، گوشت بدون چربی و بدون پوست مرغ یا غذای دریایی (هر وعده به اندازه یک کف دست بدون حساب انگشتان دست)

دو تا سه وعده در روز شیر چربی گرفته یا کم چرب و محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی مثل پنیر و ماست.

کمتر از ۲ روز زرده تخم مرغ در هفته- شما می توانید سفیده تخم مرغ یا جانشین های تخم مرغ را استفاده نمائید.

۶ وعده نان کامل، سریال، ماکارونی، حبوبات، بیسکویت شور کم چرب، یا سبزیجات حاوی نشاسته

بهتر است چربی و روغن و شیرینیها را به میزان کم بخوریم. روغن زیتون، بادام هندی، فندق و بادام برای ما خوب هستند ولی به میزان کم. از کره های گیاهی نرم مایع به جای کره و کره های گیاهی سفت استفاده کنیم. از سس سالادهای حاوی روغن سبزیجات یا انواع کم چرب باید بدون چربی استفاده کنیم.

فیبر بیشتری بخوریم. میوه را می توانیم به سادگی اضافه کنیم. بهتر است با خودمان برای سر کار یک سیب یک موز و یک پرتقال بعنوان میان وعده ببریم. یک ظرف حبوبات تفت داده شده را در قابلمه سفالی بپزیم و از یک غذای جا افتاده در زمان رسیدن به منزل لذت ببریم غذاهای زیر سرشار از فیبر هستند :

سریال غلات (جو، بلغور جو، سبوس جو، دانه ها)

میوه (سیب، موز، تمشک، مرکبات، نکتارها، هلو، گلابی، آلوچه و آلو)

حبوبات (همه انواع لوبیاها، عدس، نخود، لوبیای پلو)

سبزیجات (بروکلی، جوانه بروسلی، هویج) یک نکته برای به یاد داشتن (همه سبزیها
خوبند)

ماهی یک یا دو بار در هفته که سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ است
به یاد داشته باشیم که این دستورات غذایی باید حتماً به تایید پزشک متخصص تغذیه
برسد.



ورزش چه اثری دارد؟

اگر به تازگی اصلاً ورزش نکرده ایم، تحقیقات نشان می دهند که حتی مقدار کمی ورزش
می تواند برای سلامت ما اعجاب انگیز باشد. ورزش منظم حقیقتاً یک معجزه درمانی
است! ورزش منظم کلسترول بد را کاهش داده و کلسترول خوب را افزایش می دهد تری
گلیسرید را پائین می آورد و فشارخون و وزن بدن را کاهش می دهد. مانند تغییر دادن
عادات غذایی، مجبور نیستیم. یکباره تغییرات را ایجاد کنیم. بهتر است آهسته آغاز کنیم
نکته مهم برای به یاد داشتن این است که یک آغاز منظم داشته باشیم و ادامه دهیم. به
یاد داشته باشیم که قبل از شروع برنامه ورزش با پزشک خود مشورت کنیم. بخصوص اگر
قبلاً مشکلات قلب یا فشار خون داشته ایم یا در حال مصرف هر گونه دارویی هستیم.

زمانیکه اجازه پزشکی خود را برای ورزش دریافت کردیم با پیاده روی ساده آغاز می کنیم. پیاده روی به عنوان بهترین ورزش در نظر گرفته شده است. بهتر است پیاده روی را با ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز آغاز کنیم باید سعی کنیم خود را به این برنامه برسانیم: حداقل ۳۰ دقیقه، ۵ بار در هفته. بهتر است در فضای باز پیاده روی کنیم یا یک گروه پیاده روی از همسایه های خود تشکیل دهیم. بهتر است با پزشک خود در مورد مناسب ترین برنامه ورزشی مشورت کنید.

وقتی برنامه های کاری زیادی داریم معمولاً دشوار است که زمانی برای ورزش پیدا کنیم. سایر روشهای انجام فعالیت بدنی در زندگی روزانه شامل :

استفاده از پلکان به جای آسانسور

پیاده شدن از اتوبوس یا تاکسی چند ایستگاه زودتر و پیاده رفتن بقیه مسیر به سمت محل کار

زدن سبزه ها بوسیله ماشین چمن زنی

شن کشی برگها یا باغ

ورزش روی ماشین های ثابت یا انجام نرمش زمان تماشای تلویزیون

بازی کردن فعال با بچه ها، بسکتبال یا بیس بال، اسکیت سواری، دوچرخه سواری، شنا، اسکی یا پیاده روی طولانی با خانواده

ورزش باید تفریحی باشد. بهتر است بدنبال ورزش جدیدی بگردیم که علاقه ما را برانگیزد. اگر قبلاً پیاده روی می کردیم، اسکیت را امتحان کنیم. اگر شنا می کنیم از ورزشهای ایروبیکی درون آب استفاده کنیم. هرچه انتخاب می کنیم، فعالیت بدنی را حتماً در فعالیت های روزمره خود قرار دهیم بخصوص اگر کار ما از نوع کارهایی است که تمام روز پشت میز است.



آیا سیگار کشیدن مضر است؟

بدون شک، سیگار کشیدن خطر بیماری قلبی را افزایش داده، به طور منفی کلسترول را تحت تأثیر قرار می دهد. بهترین کاری که می توانیم بکنیم این است که سیگار را فوراً ترک کنیم. پزشک ها روشهایی را برای کمک به کنار گذاشتن این عادت پیشنهاد می دهند.



اگر نیاز به دارو برای کم کردن سطح کلسترول خود داشتیم چه می

شود؟

گاهی ما نیاز به دارو داریم تا کلسترول خود را در حد تعادل نگهداریم. اگر نیاز به دارو برای کنترل سطح کلسترول خود پیدا کردیم پزشک در مورد تمام جزئیات و انتخاب ها با ما صحبت خواهد کرد. ثابت شده که این داروها بی خطر بوده و در کاهش خطر بیماری قلبی بسیار مؤثرند.

پس این فرمول را به یاد بسپاریم

کاهش وزن + خوردن غذای مفید+

کاهش کلسترول + ورزش + قطع

مصرف سیگار = یک قلب سالم

منبع :

http://ceel.sums.ac.ir/index.php?option=com_content&view=article&id=60:2009-04-08-22-45-59&catid=42:presentation&Itemid=219