

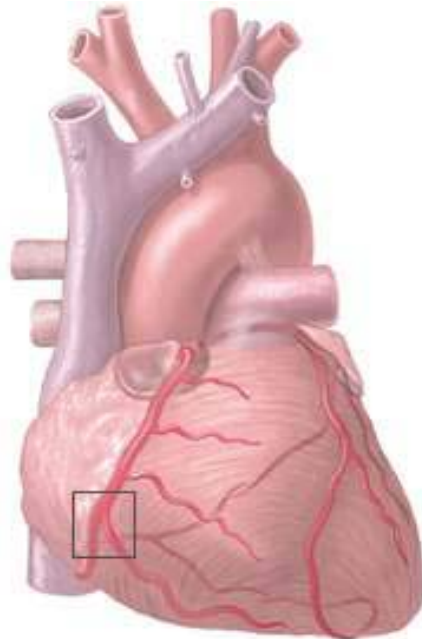
من چگونه می توانم کلسترول بالای خود را کاهش دهم ؟

افزایش کلسترول خون می تواند منجر به بروز بیماری قلبی و سکته مغزی شود . گرچه شما جهت کاهش سطح کلسترول خود و محافظت از خودتان می توانید اقدامات زیادی انجام دهید، ولی هم چنان نیمی از افراد بزرگسال دارای سطوح بالای کلسترول خون می باشند. (بالتر از ۲۰۰ mg/dl).

از طریق تغذیه صحیح ، کاهش وزن در صورت نیاز و فعالیت جسمانی شما می توانید کلسترول خود را کاهش دهید. همچنین در برخی از افراد مصرف دارو ضروری است ، چرا که تغییر رژیم غذایی در آنها کافی نمی باشد . پزشک و پرستار شما در تنظیم یک برنامه کاهش کلسترول و حفظ سلامتی به شما کمک می کنند .



Blockage in right coronary artery



ADAM.

اکثر بیماری های قلبی عروقی به دلیل رسوب کلسترول، پلاک و سایر رسوبات چربی در دیواره سرخرگها ایجاد می شوند . ممکن است سرخرگهای تغذیه کننده قلب آنقدر دچار گرفتگی شوند که میزان جریان خون کاهش یابد و سبب بروز درد قفسه سینه گردد . اگر لخته خون تشکیل گردد و سرخرگ را دچار انسداد سازد، ممکن است حمله قلبی رخ دهد . به طور مشابه اگر یک لخته خون یک سرخرگ خونرسانی کننده مغز را دچار انسداد سازد، سکته مغزی رخ می دهد .

من چه چیزی باید بخورم؟

تمرکز خود را بر روی غذاهای حاوی چربی اشباع شده اندک، بدون چربی ترانس و کم کلسترول مانند موارد

زیر قرار دهید:

- انواع میوه ها و سبزیجات (روزانه ۸ تا ۱۰ واحد غذایی مصرف کنید).
- انواع محصولات غله ای مانند نان ، برنج و ماکارونی شامل غلات سبوس دار (روزانه ۶ واحد غذایی یا بیشتر مصرف کنید).
- محصولات لبنی بدون چربی یا کم چربی (روزانه ۲ تا ۳ واحد غذایی).
- مرغ بدون پوست و گوشت قرمز (مجموع روزانه حداکثر ۱۷۰ - ۱۴۰ گرم)
- ماهی چرب (در هفته دست کم ۲ واحد غذایی به صورت کبابی یا پخته شده در فر).
- لوبیا و نخود.
- دانه ها و آجیل در مقدار محدود (۴ تا ۵ واحد غذایی در هفته).
- روغن های نباتی غیراشباع مانند کانولا ، ذرت ، زیتون یا روغن سویا (البته میزان استفاده از کره گیاهی یا ترکیبات تهیه شده از آن محدود باشد).

من مصرف چه چیزهایی را باید محدود کنم؟

- شیر کامل، خامه یا بستنی.
- کره حیوانی، زرده تخم مرغ و پنیر و غذاهای تهیه شده از آنها.
- گوشت امعاواحشای حیوانات مانند جگر، قلوه و مغز و کله پاچه.
- گوشت های فرآوری شده پرچربی مثل سوسیس، کالباس، سلامی و هات داگ.
- گوشت اردک و غاز.

- کیک ها و نان های تهیه شده از زرده تخم مرغ و چربی های اشباع شده.
- روغن های اشباع شده مانند روغن نارگیل ، خرما یا دانه خرما.
- روغن های جامد مانند روغن های نباتی جامد هیدروژنه.
- غذاهای سرخ کردنی.

در طبخ غذا به چه نکاتی باید توجه داشت؟

- هنگامی که غذا را می جوشانید ، کباب می کنید یا می پزید، روغن آن را آبکش نمایید .
- جهت آب دار کردن غذا ، چربی یا آب غذا را بر روی آن نریزید و از سایر مواد مثل آب میوه(لیمو ترش یا نارنج) استفاده کنید.
- بجای سرخ کردن غذا، آن را آب پز نموده یا در فر کباب کنید.
- قبل از طبخ غذای چربی های قابل مشاهده آن را جدا نموده و همه پوست مرغ را بکنید (اگر می خواهید یک مرغ یا بوقلمون کامل را کباب کنید، پس از کباب شدن پوست آن را جدا کنید) .
- جهت چرب کردن غذا در فر، از اسپری روغنهای نباتی استفاده کنید .
- میزان کمتری از غذاهای چرب و میزان بیشتری از غذاهای کم چرب مانند ماکارونی ، برنج ، لوبیا و سبزیجات را میل بکنید .
- غذاهای تهیه شده از تخم مرغ را با استفاده از سفیده تخم مرغ یا جایگزینهای تخم مرغ (و نه زرده تخم مرغ) تهیه کنید .
- بجای پنیر معمولی از پنیر کم چربی ، پنیر موزارلای تهیه شده از شیر بدون چربی و سایر پنیرهای بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

من در موارد غذا خوردن در بیرون از خانه، چه می توانم بکنم ؟

چرا کنترل وزن و انجام فعالیت جسمانی مهم هستند؟

تهیه و تنظیم: واحد پیشگیری مرکز قلب تهران - دکتر اکبر نیک پژوه