



سازمان بوستان ها و فضاهای سبز شهر تهران

معاونت آموزش و پژوهش

واحد HSE

آموزش های لازم برای کاهش چربی خون



تعریف چربی خون

افزایش سطح چربی در جریان خون است. این چربی ها شامل ترکیبات کلسترول، فسفولیپیدها و تری گلیسیرید می باشند. چربی ها به دو گروه "اشباع شده" و "اشباع نشده" تقسیم می گردند.

چربی های اشباع شده:

مانند چربی های موجود در گوشت قرمز، سوسیس، کالباس، قلوه، مغز، زبان، کره، پنیر، بستنی، شکلات، نارگیل، کلوچه، پیراشکی و شیر پرچرب که مستقیماً چربی خون را افزایش می دهند.

چربی های اشباع نشده:

مانند روغن زیتون، روغن آفتابگردان، روغن سویا، روغن ذرت و روغن های موجود در گوشت ماهی، اردک و غاز که اثرشان مانند چربی های اشباع شده نیست و مستقیماً چربی خون را افزایش نمی دهند؛ به علاوه چربی های اشباع نشده موجود در ماهی نه تنها خطر انسداد عروق را کاهش می دهند، بلکه به رقیق شدن خون نیز کمک می کنند.

نحوه تشخیص

بررسی سطح چربی خون با آزمایش خون انجام می شود. توصیه می شود که افراد سالم در هر ۵ سال پس از سن ۲۰ سالگی آزمایش چربی خون انجام دهند. آزمایش چربی خون یک تست چربی ناشتا است که به طور معمول به عنوان بخشی از یک معاینه پزشکی انجام می شود.

آزمایش اندازه گیری سطح چربی معمولاً در چهار گروه گزارش می شود:

کلسترول کل: مقدار طبیعی کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر

LDL: مقدار طبیعی کمتر از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر

HDL: مقدار طبیعی بیشتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر

تری گلیسرید: مقدار طبیعی کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

مقدار کلسترول کل بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر نشان دهنده خطر بیشتری برای بیماری قلبی است.

توصیه‌های مهم

- تغییر در شیوه زندگی به عنوان درمان اولیه در بسیاری از بیماران مبتلا به چربی خون بالا توصیه می‌شود.
- رژیم غذایی و ورزش می‌تواند اثر مفید بر روی غلظت چربی خون داشته باشند. ورزش منظم هوازی، به خصوص برای ۲ ساعت یا بیشتر در هفته نقش مؤثری دارد. بهترین ورزش، پیاده‌روی، دوچرخه سواری و شنا است.
- استرس‌های محیطی را تا حد ممکن کاهش دهید.
- از مصرف الکل و سیگار به شدت پرهیز شود.

تغذیه / رژیم غذایی

گوشت مرغ و ماهی را بجای گوشت قرمز استفاده کنید. مرغ کلسترول ندارد. البته بایستی قبل از مصرف پوست مرغ جدا شود.



- نخود فرنگی، لوبیا و سویا می‌تواند به عنوان جایگزین گوشت باشند چون میزان کمی چربی‌های اشباع شده و کلسترول دارند. حبوبات دارای مقدار زیادی فیبر هستند، که می‌تواند به کاهش کلسترول خون کمک کنند.
- زرده تخم‌مرغ کلسترول بالایی دارد و مقدار آن حدود ۲۱۳ میلی گرم است. به همین جهت نبایستی در هفته بیش از ۲ وعده مصرف شوند.
- روغن‌های نباتی مایع که چربی‌های اشباع نشده دارند مانند: کانولا، ذرت، زیتون، بادام زمینی، کنجد، دانه سویا و آفتابگردان را انتخاب کنید.
- حتی الامکان کره نباتی یا مارگارین را جایگزین کره معمولی کنید.
- افرادی که میخواهند کلسترول خون خود را کاهش دهند باید عدس، بادام، پسته، فندق و گردو را هم به میوه‌ها و سبزی‌های رژیمی خود اضافه کنند.
- سیب، جو، هویج، سیر، گریپ فروت، سبوس، لوبیای سویا، گردو و بادام در کاهش کلسترول و چربی موثر هستند.

- رژیم غذایی دارای بادام زمینی احتمالاً میتواند تأثیرات زیر را بر چربی خون شما داشته باشد:
 - ۱- کاهش LDL (کلسترول بد)
 - ۲- ثابت نگهداشتن HDL (کلسترول خوب)
 - ۳- کاهش تری گلیسیرید.
- قبل از غذا، سالاد فصل و همراه غذا سبزیجات تازه استفاده کنید.
- روزانه مقداری سیر مصرف کنید.
- مواد لبنی از قبیل شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید.
- در حد امکان از غذاهای سرخ کردنی کمتر استفاده شود.
- از نان‌های سبوس‌دار مثل سنگک و بربری استفاده کنید.

