

منابع غذایی چربی ها:

چربی ها به دو نوع چربی های با منبع گیاهی و چربی های حیوانی در برنامه غذایی ما وجود دارند.

چربی های گیاهی: انواع روغن های مایع مثل روغن زیتون، کلزا، ذرت، سویا و آفتابگردان از نوع چربی گیاهی هستند. همچنین چربی موجود در انواع مغزها مثل گردو، پسته، بادام و فندق از نوع چربی گیاهی است. این نوع چربی در مقایسه با چربی حیوانی سالمتر است. اسیدهای چرب موجود در آن از نوع اسید چرب غیر اشباع است که در دمای اتاق به شکل مایع است.

چربی های حیوانی: چربی موجود در گوشت، پیه، دنبه، کره، چربی زیر پوست مرغ و روغن حیوانی از نوع چربی حیوانی است. چربی موجود در فرآورده های لبنی مثل شیر، ماست، پنیر هم که قابل رویت هستند از نوع چربی حیوانی به شمار می روند. چربی های حیوانی دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع هستند که میتوانند موجب افزایش کلسترول خون شوند. همچنین با رسوب در رگهای قلب تنگی، انسداد عروق و بیماری های قلبی عروقی و سکنه قلبی را به دنبال دارد.



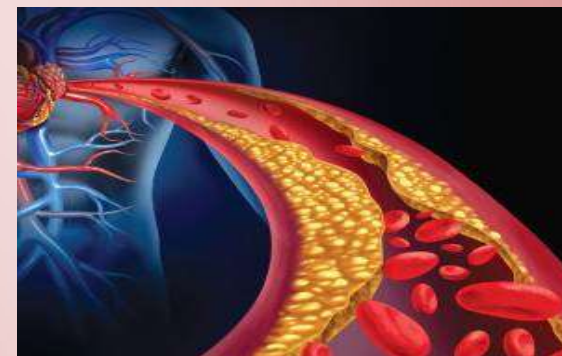
افزایش چربی خون با تجمع در دیواره رگها، تنگی آنها را به دنبال دارد و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکنه مغزی، درد قفسه سینه و گرفتگی عروق می شود. درمان به موقع و مناسب افزایش چربی خون، نه تنها قادر است از تنگی عروق قلبی جلوگیری کند، بلکه می تواند از پیشرفت آن نیز جلوگیری کرده و حتی باعث بهبود آن شود.

چربی ها و روغن های خوراکی نقش مهمی در تغذیه انسان دارند. بدیهی است مقدار کافی چربی در رژیم غذایی برای حفظ سلامتی ضروری است ولی از سوی دیگر مصرف زیاد چربی ها در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد، باعث پیشرفت چاقی و بیماری دیابت غیروابسته به انسولین نیز می شود. بیماری های قلبی عروقی و سرطانها مهم ترین علل مرگ و میر در کشور ما میباشند که یکی از دلایل آن مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و الگوی غلط مصرف روغن های خوراکی است.

لذا کاهش مصرف چربیها و استفاده درست از روغن ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماریها دارد.



به نام اوکه هم دداست و هم درمان



تغذیه و چربی خون

شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NSH-NU-BR-33

تهیه و تدوین: فرشته نخعی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی -

واحد آموزش

توصیه هایی مهم برای پیشگیری و یا

درمان هیپر لیپیدمی:

۱- خوردن میوه و سبزیجات

سبزیجات سرشار از ویتامین، املاح، رنگدانه های گیاهی و آنتی اکسیدان ها می باشند. آنها با چربی بد خون که باعث ایجاد پلاک در رگ ها می شود مبارزه می کنند. لذا در کنترل مهم ترین عامل خطر برای بیماری های قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی، کمک می کنند.

میوه ها نیز منبع عالی از رنگدانه های گیاهی، آنتی اکسیدان ها و فیبر هستند. لذا استفاده متناسب و متنوع از میوه ها در کنترل کلسترول خون مفید خواهد بود.

۲- چربی های سالم را انتخاب کنید:

همه چربی ها بد نیستند. شما به چربی های خوب نیاز دارید. چربی خوب شامل روغن های زیتون، کانولا، دانه کتان، گردو، بادام زمینی و روغن کنجد است.

این چربی ها به کاهش التهاب داخلی، کاهش میزان کلسترول، بالا بردن سطح ایمنی بدن و سلامت سیستم اعصاب مرکزی و مغز کمک شایانی می کنند.



۳- غلات سبوس دار و حاوی فیبر را مصرف کنید:

از مواد غذایی حاوی فیبر بالا مانند جو ، جو دوسر، گندم و برنج سبوس دار استفاده کنید. این گونه مواد غذایی حاوی فیبر محلول بوده و با کلسترول در دستگاه گوارش ترکیب شده و باعث خروج آن از بدن می شود.

این گونه مواد غذایی را به طور منظم در برنامه غذایی روزانه ی خود بگنجانید.

حبوبات مانند لوبیا، عدس، لپه، نخود ، لوبیا سفید و ...

سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند و در بهبود کلسترول مفید هستند.

۴- خشکبار مصرف کنید:

خوردن متوسط برخی خشکبار مانند گردو و بادام

می تواند در کاهش کلسترول خون کمک کند. خشکبار

حاوی چربی سالم و آنتی اکسیدان هایی است که به حفظ

سلامت دستگاه قلبی و عروقی شما کمک می کند.

در هفته شما باید ۲ تا ۳ وعده خشکبار مصرف کنید. هر

وعده خشکبار حدود یک سوم لیوان است ولی در میزان

مصرف خود دقت کنید، زیرا خشکبار حاوی کالری

فراوانی است. نکته مهم دیگر در مصرف خشکبار این

است که از خشکبار بدون نمک استفاده کنید.

۵- مصرف ماهی را در سبد غذایی افزایش دهید:

از غذاهای دریایی به ویژه ماهی ها در سبد غذایی خود استفاده نمایید. البته توجه داشته باشید که میگو تنها غذای دریایی حاوی کلسترول فراوان می باشد و نباید آن را مصرف کنید.

خوشبختانه خطر ابتلا به هیپرلیپیدمی ، بیماری قلب و عروق و

بروز حمله قلبی را می توان با ایجاد تغییرات غذایی که موجب

کاهش چربی خون می شود، کاهش داد. لذا باید به دقت غذاهای

روزانه خود را بررسی کنید.

دقت کنید که انتخاب غذاهای کم چربی به معنی خوردن تنها نان

و آب نیست. شما می توانید غذاهای متنوع و لذت بخشی اما در

عین حال سالم و بدون ضرری را میل کنید.

منابع: کتاب دارو درمانی و تغذیه

تالیف دکتر مهران ملکی

با آرزوی بهبودی برای شما