

تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی – عروقی و فشار خون بالا

پرفشاری خون چیست؟

فشارخون بالا به افزایش فشار خون سیستولی در محدوده ۱۴۰ میلیمتر جیوه به بالاتر یا مساوی و فشارخون دیاستولی در محدوده ۹۰ میلیمتر جیوه به بالاتر یا مساوی و یا یکی از هر دو حالت اطلاق میشود.

معیار تشخیص پرفشاری خون برای افراد سنین ۱۸ سال و بالاتر چیست؟



* فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰ میلیمتر جیوه و دیاستول کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه فشار خون طبیعی محسوب میشود

* پرفشاری خون اولیه: افرادی فشار خون ماکزیمم آنها بین ۱۲۰-۱۴۰ میلیمتر جیوه یا فشارخون مینیمم آنها بین ۸۰-۹۰ میلیمتر جیوه است در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا هستند.

* پرفشاری خون: فشارخون مساوی یا بیش از ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه فشارخون بالا محسوب میشود

* پرفشاری خون در افراد مبتلا به بیماری دیابت یا بیماری مزمن کلیه: فشارخون مساوی یا بیش از ۱۳۰/۸۰ میلیمتر جیوه فشارخون بالا محسوب میشود.

* فشارخون در سنین بین ۴۰-۷۰ سال: بالا رفتن فشارخون حداکثر به اندازه ۲۰ میلیمتر جیوه یا افزایش فشارخون دیاستول به اندازه ۱۰ میلیمتر جیوه فرد را ۲ برابر بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از فشارخون بالا قرار میدهد

تذکر: افزایش هر یک از عددهای حداکثر و حداقل فشارخون، فشارخون بالا محسوب میشود.

شیوع و اهمیت بیماری در ایران و جهان به چه صورت است؟

فشارخون بالا دلیل اصلی بروز بیماریهای قلبی عروقی و سومین عامل کشنده در دنیاست به طوری که از هر ۸ مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به پرفشارخون است و مهمترین عامل خطر بروز بیماریهای قلبی سکتته مغزی و بیماریهای کلیوی می باشد. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۵ بیماریهای قلبی عروقی ۱۷ میلیون قربانی داشته که ۳۰ درصد کل مرگهای دنیا را شامل میشود و پیش بینی میشود این رقم تا سال ۲۰۳۰ به ۲۳ میلیون نفرافزایش یابد.

در ایران بر اساس نتایج مطالعات عوامل خطر بیماریهای غیرواگیردار در سال ۱۳۹۵ در حدود ۲۷ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال دچار فشارخون بالا هستند. از نظر عوامل خطر تغذیه ای ابتلا به فشار خون بالا این مطالعه نشان میدهد که فقط ۱۲ درصد مردم کشور به مقدار توصیه شده یعنی کمتر از ۵ گرم نمک مصرف میکنند و متوسط مصرف نمک در کشور حدود ۱۰ گرم در روز میباشد مصرف حداقل ۵ واحد سبزی و میوه در روز یک فاکتور پیشگیری کننده از فشارخون بالا و بیماریهای قلبی عروقی است تقریبا نیمی از مردم کشور کمتر از ۵ واحد سبزی و میوه در روز مصرف میکنند فست فودها که حاوی مقادیر زیادی از نمک و روغن هستند در ۱۳ درصد جمعیت بطور هفتگی مصرف میشود.

عوارض فشارخون بالا چیست؟



پرفشاری خون سبب افزایش خطر حمله بیماریهای قلبی،سکته و نارسایی کلیه میباشد هم چنین فشار خون بالای کنترل نشده میتواند منجر به نابینایی ،نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی مانند دیابت افزایش میابد.

عوامل موثر در ایجاد بیماری کدام است؟

بیشتر مردم از عوامل غذایی مرتبط با فشارخون نمک را میشناسند در حالیکه هرچند فشارخون بیش از نیمی از افراد به نمک حساس است عوامل دیگری نیز در این امر دخیل میباشد که عبارتند از:

ارث: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشارخون بالا احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است سن: با افزایش سن احتمال برئز فشار خون بالا میرود.

قرص های ضد بارداری خوراکی: بانوانی که از قرصهای ضد بارداری خوراکی استفاده میکنند شانس بیشتری برای ابتلا به فشارخون بالا دارند مخصوصا اگر همزمان سیگار بکشند.

جنس: پرفشاری خون در مردان تا سن ۴۵ سالگی شایعتر است و در ۴۵-۵۵ سالگی خطر در دو جنس برابر است.

اضافه وزن و چاقی: افرادی که وزن بالای حد طبیعی دارند شانس بیشتری برای ابتلا به فشارخون بالا دارند فشار خون در افراد چاق ۲تا۶ برابر افرادی است که اضافه وزن ندارند.

عدم فعالیت جسمانی: شیوه زندگی غیرفعال و بدون تحرک سبب افزایش احتمال ابتلا به فشار خون بالا و اضافه وزن میشودبا افزایش وزن فشار خون باز هم بیشتر میشود.

نمک و رژیم غذایی ناسالم: رژیم حاوی مقادیر اندک میوه و سبزی یا دارای مقادیر زیاد چربی سبب افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا میشود بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون بالا به نمک حساس هستند و مصرف زیاد نمک فشارخون را در اکثر افراد بالا میبرد

مصرف مشروبات الکلی: سوئ مصرف منظم الکل ممکن است فشارخون را بطور قابل توجهی بالا ببرد.

برخی داروها: داروهای استروئیدی ، بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها ، ضد احتقانها(دکونژستانت ها) در داروهای ضد سرماخوردگی و نیز برخی از انواع مکملهای غذایی ممکن است فشار خون را افزایش دهد قرصهای ضدحاملگی هم میتوانند سبب افزایش فشارخون در برخی زنان شوند.

منابع غذایی سدیم: سدیم ماده موثر در انواع محصولات غذایی بصورت اشکار و پنهان وجود دارد مهمترین منبع نمک(سدیم) ریافتی در کشور ما نان است با مصرف نانهایی که بیش از حد مجاز یعنی بیش از یک درصد نمک دارند روزانه مقدار زیادی نمک وارد بدن میشود
برخی منابع عمده غذایی سدیم عبارتند از:



مواد غذایی نمک سود و دودی شده

انواع شور و ترشی

دسرها و سسهای سالاد آماده و سویا سس زیتون و خردل و سوپ های آماده

تنقلات شور شامل چیپس پفک ذرت کراکر اجیل و مغزهای شورو....

فراورده های غلات حجیم شده مثل چی توز، لینا، مزمز، پفک و....

مونوسدیم گلوتامات که در بیسکوئیت و شکلاتهای خارجی بکار رفته

جوش شیرین موجود در پخت شیرینی و کیک و نان

مثالهایی از میزان نمک در برخی مواد غذایی:

۱۰۰ گرم نان ۱-۲ گرم پس با مصرف ۳۰۰ گرم نان روزانه ۳-۶ گرم نمک مصرف میشود.

۶۰ گرم پنیر ۲/۲ گرم نمک

۱۰۰ گرم چیپس و غلات حجیم شده ۷/۲ گرم نمک

یک پیتزا ۱۵۰ گرمی با پنیر و گوجه حدود ۵ گرم نمک

۱۰۰ گرم سوسیس حدود ۲ گرم

۳ برش کالباس ۹۰ گرم حدود ۴/۵ گرم نمک

یک برش پیتزا ۰ گرم حدود ۴ گرم نمک

یک همبرگر ۹۰ گرمی حدود ۲/۲ گرم نمک

۱۰ عدد زیتون ۱ گرم نمک

۱۰۰ گرم سیب زمینی نمک زده ۳ گرم نمک

روشهای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا:

برای پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا و کنترل آن بکارگیری نکات زیر ضروری است:

کنترل وزن: چربی اضافه ذخیره شده در بدن به ویژه چربی ناحیه شکمی میتواند باعث افزایش فشارخون شود و در نتیجه خطر برنژ بیماریهای قلبی و مغزی افزایش میدهد کاهش وزن بتنهایی یکی از موثرترین درمانهای غیر دارویی برای مبتلایان به فشار خون است.

فعالیت جسمی: فعالیت فیزیکی میتواند غیر مستقیم به پیشگیری از افزایش فشارخون کمک کند افرادی که فعالیت ورزشی منظم (فعالیت هوازی) دارند ممکن است برای کنترل پرفشاری خفیف خون نیازی به مصرف دارو نداشته باشند هرچه فشارخون بالاتر و فعالیت قلبی فرد کمتر باشد احتمال اینکه انجام فعالیت جسمی مناسب سبب کاهش فشارخون وی شود بیشتر خواهد بود



کاهش مصرف نمک (سدیم):

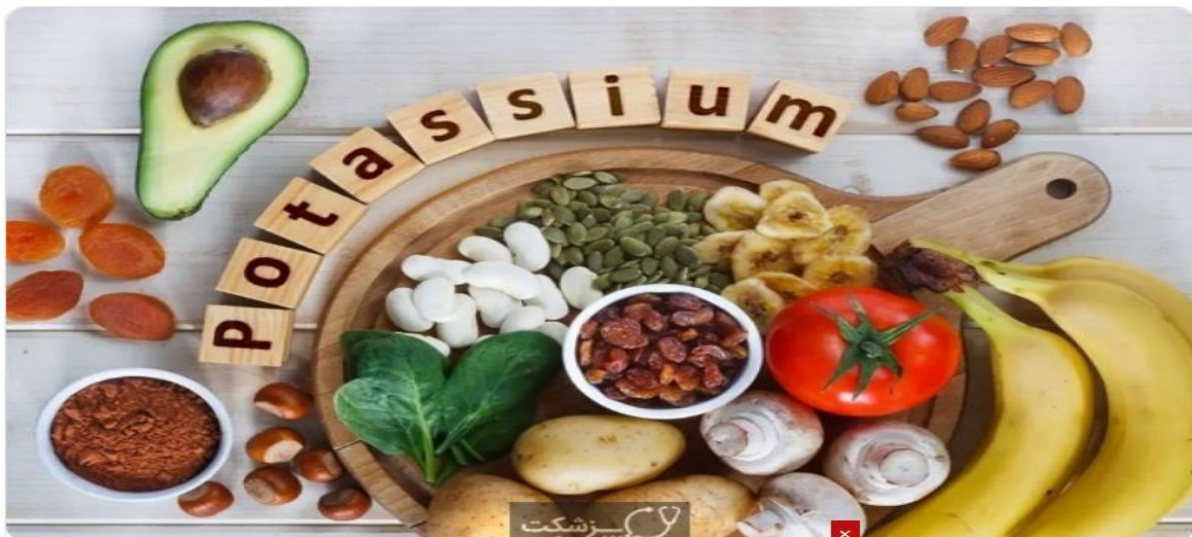
نمک در افزایش فشارخون بسیاری از افراد تاثیر دارد بنابراین نمک کلریدسدیم نسبت به سدیم یا کلراید به تنهایی در ترکیب با سایر یونها اثرات بیشتری بر فشارخون دارد بعلاوه از آنجا که بیشتر سدیم غذا از نمک است رژیم غذایی که مصرف یکی را محدود کند خواه ناخواه مصرف دیگری را نیز محدود نموده است



کسانی که یکی یا هر دو والد آنها مبتلا به فشارخون هستند

افراد بالای ۵۰ سال با مصرف نمک شانس بیشتری برای ابتلا به فشارخون دارند فشار خون یک سوم تا نیمی از افراد مبتلا به فشار خون نسبت به نمک حساس است محدود کردن مصرف نمک برای چنین افرادی میتواند فشارخون را پایین بیاورد کاهش مصرف سدیم علاوه بر کنترل فشار خون بالا سبب پیشگیری از ابتلا به این بیماری نیز میشود

افزایش مصرف پتاسیم:



در افراد مبتلا به فشارخون بالا، مصرف مقادیر کافی مواد غذایی حاوی پتاسیم از حملات مغزی جلوگیری میکند بسیاری از پژوهشها نشان میدهد که پتاسیم هم از پیشگیری و هم در درمان پرفشاری خون موثر است زمانی که بدن سدیم را جذب میکند پتاسیم دفع میکند و بالعکس.

در حین فراوری مواد غذایی در کارخانه های صنایع غذایی غذا چند مرحله را طی میکند و در طی این پروسه ها به تدریج پتاسیم خود را از دست میدهد و نمک به آن افزوده میشود در نتیجه نسبت پتاسیم به سدیم بشدت کاهش میابد.

بعضی داروهای افزایش دهنده ادرار که در درمان فشارخون بکار میرود باعث دفع پتاسیم میشود و افرادی که از این قبیل داروها استفاده میکنند باید در مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم در رژیم غذایی روزانه خود دقت کنند بنابراین مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم مانند میوه ها (موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو) و سبزیها (سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی و...) و حبوبات میتواند نقش مهمی در کنترل فشارخون داشته باشد سبب زمینی علاوه بر پتاسیم دارای یک ترکیب کاهنده فشارخون است. در کمبود پتاسیم ضعف بخصوص در پاها احساس کرحی، گرفتگی ماهیچه ها، ضربان قلب نامنظم، تشنگی و ادرار بیش از حد باشد.

منیزیم:



منیزیم یک عنصر مهم در جلوگیری از انقباض عضلات صاف رگها بشمار میرود از اینرو بعنوان گشاد کننده عروق میتواند در تنظیم فشارخون ایفای نقش کند. دریافت مقادیر مناسبی منیزیم از طریق منابع غذایی مثل سبزیجات با برگ سبز تیره مغزها حبوبات نان و غلات سبوسدار و غذاهای دریایی توصیه می شود.

کلسیم:



منابع غنی از کلسیم مانند شیر سبب کاهش فشار خون میشوند روزانه باید ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافت کنند یک لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد سایر منابع خوب کلسیم عبارت است از ماست، پنیر، کشک، دوغ، بادام، کنجد و انواع کلم

کاهش مصرف چربی:



تاثیر چربی در تصلب شرایین نشان داده شده است اما اثرات چربی بر فشارخون هنوز مشخص نیست با این حال از آنجا که پرفشاری خون و بیماریهای قلبی و عروقی در بیشتر موارد با هم ایجاد میشود و هم چنین کاهش مصرف چربی در کاهش وزن موثر است پس چربی بعنوان یک عامل تغذیه ای در ایجاد فشارخون بالا موثر است در بیشتر موارد یک رژیم غذایی با چربی محدود میتواند برای کنترل پرفشاری خون موثر باشد.

مصرف حداقل دوبار در هفته ماهی بخصوص ماهی های ابهای سرد مانند سالمون ، تون آزاد و قزل الا منابع غنی امگا ۳ هستند که میتوانند باعث کاهش فشار خون شوند مصرف ۲ بار در هفته مقدار امگا ۳

مورد نیاز بدن را تامین میکند گردو هم منبع غذایی خوبی از امگا ۳ است که میتوان در میان وعده از آن استفاده کرد

استفاده از ادویه ها نه تنها مزه غذاهای کم نمک را بهتر میکند بلکه برخی از آنها سبب کاهش فشار خون میشود زعفران فلفل سیاه پونه ریحان و ترخون نمونه هایی از آنها هستند

مطالعات ۵۰ سال اخیر نشان داده است که مکمل سیر میتواند به اندازه داروهای کاهنده فشارخون موثر باشد. ۶۰۰-۹۰۰ میلیگرم از دوز پودر سیر حاوی ۳/۶-۵/۴ میلیگرم الیسین (ماده موثر موجود در سیر) و یک بوته سیر حاوی ۵-۹ میلیگرم الیسین است

منظور از رژیم غذایی سالم در بیماران قلبی-عروقی و فشارخون بالا چیست؟

رژیم غذایی سالم این بیماران شامل غذاهایی با چربی اشباع پایین ، کم کلسترول و پر فیبر است که به کاهش سطح کلسترول خون شما کمک میکند. این رژیم غذایی سبب میشود احتمال پیشرفت بیماری قلبی و افزایش فشارخون کم شود و از حملات قلبی احتمالی در آینده و سایر عوارض ناشی از افزایش فشارخون کم شود. یک رژیم غذایی قلبی حاوی مقادیر زیادی از غلات کامل میوه و سبزی تازه لبنیات کم چرب و گوشت و سایر منابع پروتئینی چربی گرفته فیبر فراوان و نمک کم است.

کلیه افرادی که مبتلا به فشار خون هستند باید به کارشناس تغذیه ارجاع داده شوند تا ضمن مشاوره تغذیه رژیم غذایی مناسب برای آنها تنظیم و پیروی از پیگیری شود.



نشانگرهای رنگی تغذیه ای:

نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی روی همه محصولات غذایی باید درج شود به ما کمک میکند در هنگام خرید یک محصول انرا بر حسب میزان انرژی ، نمک قند و چربی و اسید چرب ترانس انتخاب کنیم بنابراین به برچسب محصولات غذایی که با سه رنگ سبز، نارنجی یا قرمز مشخص شده اند دقت کنیم



مفهوم رنگهای نشانگرهای رنگی تغذیه ای چیست؟

* سبز به معنی کم است که ما را به سمت یک انتخاب مطمئنتر و سالمتر راهنمایی میکند محصولات غذایی که از نظر میزان قند نمک و چربی و اسید چرب ترانس و انرژی در محدوده سبز قرار دارند سالمتر هستند.

* نارنجی به معنی متوسط است و ما را به یک انتخاب نسبتا خوب راهنمایی میکند انتخاب محصولاتی که میزان قند نمک چربی اسید چرب ترانس و انرژی ان با رنگ سبز نشان داده شده است برای مصرف اولویت بیشتری دارند.

* قرمز به معنی مقادیر زیاد است و باید دقت کرد با توجه به وضعیت جسمانی و تحرک بدنی چه نوع محصولی را انتخاب و مصرف کنیم محصولاتی که دارای مقادیر زیاد نمک قند چربی اسید چرب ترانس و انرژی هستند در برچسب غذایی با رنگ قرمز مشخص شده اند.

در خصوص آن دسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند نمک و چربی هستند باید به نشانگرهای رنگی دقت نمود.

ما میتوانیم با نشانگرهای رنگی بر روی یک محصول و مقادیر آنها بین دو ماده غذایی مثلا دو نوع بیسکوئیت یا دو نوع ماست یا بین دو نوع کیک محصولی که مقدار کمتری نمک قند و چربی دارد انتخاب کنیم

اگرچه نشانگرهای تغذیه ای بر روی یک محصول نشان میدهد که یک محصول با ویژگی های تغذیه ای متفاوت تولید میشود اما همه آنها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تایید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی غیرمجاز بوده و قابل مصرف نمیشود.

فشار خون بارداری (پره اکلامپسی و اکلامپسی)



به افزایش خون بدون ادم و پروتئینوری که قبل از بارداری وجود داشته باشد و در هر زمان از بارداری ممکن است اتفاق بیفتد فشارخون بارداری گفته میشود اضافه وزن و چاقی یکی از مهمترین عوامل موثر بر ایجاد فشارخون در بارداری و سایر دورانهای زندگی است بنابراین توصیه میشود بعد از کاهش وزن و کنترل فشارخون بارداری صورت پذیرد.

در کنترل این بیماری توصیه های تغذیه ای و رژیم غذایی همزمان با درمان دارویی و ورزش میتواند مفید باشد و به تنهایی نمیتواند موجب پیشگیری یا درمان این عارضه شود.

توصیه های تغذیه ای شامل موارد زیر است:

تنظیم کالری مورد نیاز طبق مشاوره کارشناس تغذیه

افزایش مصرف سبزی و میوه و کاهش مصرف قندهای ساده

محدودیت مصرف نمک

پره اکلامپسی سندرمی است که با مجموعه ای از علائم شاما ادم پروتئینوری و پرفشاری خون همراه است و در نیمه دوم بارداری معمولاً بعد از هفته ۲۰ حاملگی اتفاق میفتد چنانچه این عارضه با تشنج همراه شود اکلامپسی نامیده میشود.

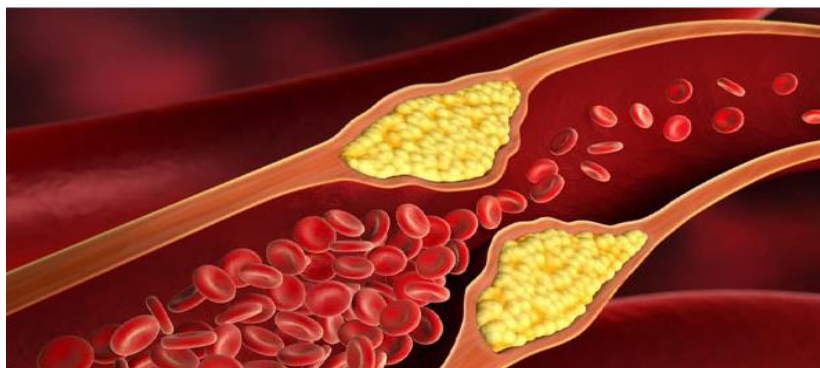
اکلامپسی و پره اکلامپسی در ۷ درصد بارداریها بروز میکند و در صورت تشخیص باید بستری، درمان و در مواردی ختم بارداری انجام شود توصیه های تغذیه ای به صورت مکمل با درمان دارویی و با بستری و درمان فرد در بیمارستان مفید است و به تنهایی نمیتواند موجب پیشگیری یا درمان این عارضه شود

توصیه های تغذیه ای شامل تجویز ویتامین ایی مصرف کافی کلسیم پروتئین و پتاسیم مصرف غذای پر پروتئین و استفاده از غذای پرپروتئین و استفاده از منابع غذایی اسیدهای چرب ضروری اسید لینولئیک و آراشیدونیک میباشد.

فشارخون ناشی از اکلامپسی و پره اکلامپسی نیازمند دارو درمانی و بستری در بیمارستان است و با توصیه های تغذیه ای بهبود نمی یابد.

محدودیت شدید مصرف نمک در پره اکلامپسی و اکلامپسی توصیه نمیشود

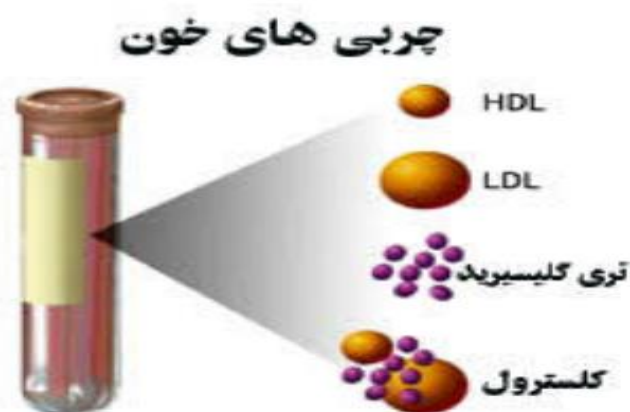
نقش تغذیه در پیشگیری از کلسترول بالا و اختلالات چربی خون



امروز شاهدیم که تحولات بسیار شدید و عمیقی در سبک زندگی مردم پیدا شده و آن زندگی آرام و بی سرو صدای سابق ناگهان تبدیل به زندگی جدیدی شده که همراه آن بیماریهای جدید دنیای غرب مانند امراض قلبی و عروقی، سرطان، دیابت، فشار خون، اختلالات چربی و..... مردم را مبتلا کرده است و گروه گروه از زن و مرد و پیر و جوان قربانی آنژین صدری، انفارکتوس، سکته مغزی و مرگ ناگهانی می شوند.

مصرف بیش از حد روغنها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی و برخی از انواع سرطانها را افزایش می دهد. اندازه گیری کلسترول و چربی خون و مصرف داروها برای درمان آنها، آنژیوگرافی، آنژیوپلاستی و بای پس قلب در جامعه دغدغه کلامی مردم شده است .

طبقه بندی انواع چربیهای خون



- ❖ تری گلیسرید
- ❖ کلسترول کل یا تام
- ❖ کلسترول بد
- ❖ کلسترول خوب

تری گلیسرید چیست ؟

تری گلیسرید یکی از انواع چربیهاست که در غذا و خون شما یافت می شود. این ماده در کبد ساخته می شود. زمانی که از الکل استفاده شود و یا وقتی که بیش از میزان مورد نیاز کالری دریافت کنید، کبد تری گلیسرید بیشتری تولید می کند. برای کاهش تری گلیسرید خون باید وزن خود را کنترل کرده، تحرک خود را افزایش داده و از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری کنید. حد مطلوب این چربی در خون، محدوده زیر ۱۵۰ میلیگرم در دسی لیتر است.

کلسترول چیست؟



کلسترول نوعی چربی است که نقش مهمی در بدن انسان دارد. از جمله مهمترین اعمال آن در بدن: کمک به هضم غذا، ساختن هورمونها و برخی ویتامینها از جمله ویتامین D، ساختن دواره سلولها و سایر اعمال حیاتی است. کلسترول موجود در بدن، از دو منبع تامین می شود:

1. از طریق مصرف برخی غذاها که حاوی چربی هستند مانند گوشت، فرآورده های لبنی پر چرب و چربی حیوانی
2. از کبد انسان که از کلسترول موجود در خون را می سازد.

کلسترول خون دو نوع است:

1. HDL (کلسترول خوب)

2. LDL (کلسترول بد)

مقدار معینی از هر دو نوع کلسترول بایستی جهت تامین نیاز سلولها بدن به کلسترول در خون وجود داشته باشد. زمانی LDL برا بدن مشکل ساز است که مقدار آن در خون از حد مطلوب فراتر رود که در این صورت سبب گرفتگی عروق (آترواسکلروز) شده و احتمال بالا رفتن فشارخون و بروز سکته قلبی را افزایش می دهد.

در بزرگسالان سطح کلسترول در خون چه موقع بالاست؟

سطح کلسترول تام بدن کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر برا بالغین مطلوب است. میزان بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم کلسترول در دسی لیتر، خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد.

طبقه بندی میزان کلسترول خون بزرگسالان

نوع چربی	مقدار مطلوب	مقدار مرز	مقدار خطر بالا
کلسترول	۲۰۰ >	۲۰۰-۲۳۹	۲۴۰ <
کلسترول بد LDL	۱۰۰ >	۱۰۰-۱۲۹	۱۳۰ ≤
کلسترول خوب HDL	۳۵ <	۳۵-۴۵	۳۵ >

واحد سنجش چربیهای خون میلی گرم بر دسی لیتر (mg/dl) می باشد .

کلسترول بد چیست؟

کلسترول بد LDL نوعی از کلسترول خون است که با خطر بروز گرفتگی عروق و تجمع رگه ها چربی در رگ ها در ارتباط است.

سطح کلسترول LDL ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بالاتر، نشان دهنده میزان خطر بیشتر بیمار قلبی است.

کلسترول خوب چیست؟

کلسترول خوب یا HDL نوعی کلسترول خون است که باعث بازگشت کلسترول از خون به کبد شده وخطر گرفتگی عروق را کاهش می دهد و جنبه محافظتی دارد . مقدار کمتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر خطر بیمار ها قلبی را افزایش می دهد.

میزان مناسب کلسترول خون و سایر چربی های در کودکان و نوجوانان

مقادیر غیر طبیعی	مقادیر بینابینی	مقادیر قابل قبول	نوع کلسترول
۲۰۰ و بیشتر	۱۷۰-۱۹۹	<۱۷۰	کلسترول تام
۱۳۰ و بیشتر	۱۱۰-۱۲۹	۱۱۰ و کمتر	کلسترول بد (LDL)
< ۳۵	۳۵-۴۵	>۳۵	کلسترول خوب (HDL)

ممکن است از داروهای پایین آورنده کلسترول به همراه رژیم غذایی برای درمان استفاده شود. باید به خاطر سپرد که رژیم غذایی یک مرحله اساسی در درمان کلسترول بالا خون است. داروهای پایین آورنده کلسترول هنگامی که با رژیم غذایی همراه باشند موثرترند.

توصیه هائی برای کنترل چربیهای خون :



- ❖ چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن از آن جدا کنید و از مصرف آن خودداری کنید.
- ❖ مصرف گوشت قرمز را در وعده ها غذایی خود کم کنید زیرا در گوشت نیز کلسترول بطور پنهان وجود دارد.
- ❖ از مصرف کله پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالای کلسترول هستند خودداری کنید.
- ❖ مصرف فست فودها مثل سوسیس و کالباس ، پیتزا و همبرگر را به حداقل برسانید.
- ❖ قبل از طبخ و مصرف مرغ، پوست آنرا کاملا" جدا کنید.
- ❖ سعی کنید حداقل دوبار در هفته ماهی مصرف کنید و در صورتی که طعم ماهی را دوست ندارید با افزودن سبزیها معطر و آب لیمو، آن را با ذائقه خود تطبیق دهید.
- ❖ از شیر و مواد لبنی کم چرب (کمتر از ۲/۵) یا بدون چربی مصرف کنید.



- ❖ سعی کنید روزانه از گروه میوه ها ۴-۲ سهم و از گروه سبزی ها ۵-۳ سهم استفاده کنید.
- ❖ سعی کنید به جای سسهای چرب، در سالاد از روغن زیتون با آبلیمو، آب نارنج یا سرکه و سبزیها معطر استفاده کنید.
- ❖ همچنین می توانید ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کنید.
- ❖ مصرف غذاها سرخ کرده را کاهش دهید و ترجیحا "غذا خود را آب پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه کنید.
- ❖ در صورت نیاز به سرخ کردن مواد غذایی، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بجای روغن معمولی استفاده کنید.
- ❖ بجای روغنهای جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن ها مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنید.
- ❖ از نان های سبوس دار مثل نان سنگک، نان جو استفاده کنید. مصرف نان هایی که از آرد سفید تهیه می شوند مثل نان لواش و نان های فانتزی که فاقد سبوس هستند را کاهش دهید.
- ❖ حبوبات بدلیل داشتن فیبر محلول می توانند جذب کلسترول را کاهش دهند.
- ❖ ورزشهایی مانند پیاده روی تند جهت جلوگیری از اضافه وزن توصیه می شود زیرا افزایش وزن و بی تحرکی نیز می تواند سبب افزایش سطح کلسترول بد خون شود.
- ❖ حتی اگر پزشک داروی پایین آورنده کلسترول خون برای شما تجویز کرده است، باید رژیم کم چربی و کم کلسترول، همچنین ورزش منظم را در کنار مصرف دارو رعایت کرده و ادامه دهید.
- ❖ مصرف انواع کیک و بیسکویت و کلوچه ها را کم کنید.
- ❖ ماهی را بصورت بخار پز یا کباب شده میل کنید.

