

ارتباط مستقیمی بین سطح چربی خون و رژیم غذایی وجود دارد لذا در افرادی که دارای چربی خون می باشند رعایت نکات زیر به کنترل چربی خون کمک می کند.



۱- منابع غذایی کلسترول
بیماریهای قلبی را دارند باید به ۱ عدد در روز محدود شود. سفیده تخم مرغ غنی از پروتئین است و نباید محدود شود.

۲- کره : کره حیوانی چربی اشباع است و حاوی کلسترول هم هست و دو فاکتور خطر دارد.

۳- کره گیاهی (مارگارین) چربی اشباع است و کلسترول ندارد، ولی حاوی اسید های چرب ترانس است که فاکتور خطر بیماریهای قلبی و سرطان است. در کل کره های گیاهی نرم که کمترین اسید های چرب ترانس را دارا هستند نسبت به کره های حیوانی ارجحیت دارند.

۴- روغن حیوانی: این نوع روغن هم چربی اشباع و هم کلسترول بالایی دارد و در بیماران قلبی توصیه نمیشود.

۵- گوشت و امعاء و احشاء:
جگر : پروتئین آن بالاتر ولی چربی آن پایین تر از گوشت قرمز است ۳ برابر گوشت قرمز آهن دارد و غنی از ویتامین آ و ویتامین ب ۱۲ است. کلسترول آن بالاتر از گوشت است.
دل و قلوه (قلب و کلیه): پروتئین و چربی شبیه به گوشت دارد، کلسترول قلوه بالاتر از دل و گوشت و شبیه به جگر است. آهن آن بیشتر از گوشت است.

سیرابی و شیردان: چربی آن در مقایسه با گوشت قرمز به ویژه گوشت گوسفند کمتر و مشا به گوشت کم چرب است. پروتئین آن برابر با گوشت قرمز و سفید است. کلسترول آن از دل و قلوه و جگر پایین تر است. مصرف آن ۳-۴ بار در ماه همراه با نان یا برنج اشکال ندارد

در افرادی که سطح چربی خون بالا دارند مصرف جگر و امعاء و احشاء به یک بار در ماه محدود میشود .

۶- چربی های جامد (روغن های جامد) به علت رسوب در دیواره عروق باعث تشدید بیماری های قلبی می شوند.

۷ - افراد مبتلا به بیماری قلبی از خوردن سوسیس و کالباس ، شیرینی های پرچرب، سس ها و کباب های کوبیده پرچربی پرهیز کنند.

۸- مصرف ماهی، زیتون و مغز گردو، بادام، حاوی روغن با کیفیت مطلوب هستند و روغن ماهی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا و ۳ روغن زیتون و روغن دانه انگور و گردو به دلیل دارا بودن اسید اولئیک فراوان باعث کاهش خون می شود و برای سلامت (LDL) کلسترول بد قلب و عروق مفید است

۹- حذف لبنیات پرچرب و جایگزین کردن آن با انواع کم چرب (زیر ۱/۵ درصد چربی) یا بدون چربی، شامل خامه ها، پنیرهای خامه ای (گودا، پیتزا و...)، ماست های پرچرب، سر شیر و...



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

راهنمای تغذیه ای در افراد با سطح کلسترول بالا



گردآوری و تنظیم:
واحد تغذیه و رژیم درمانی
بازنگری سال ۱۴۰۴

توصیه های مفید جهت افراد دارای سطح بالای کلسترول

- ۱- برنج به شکل کته و بدون روغن طبخ شده و سپس در خاتمه پخت به آن روغن اضافه شود که اگر از انواع مایع باشد بهتر است از داغ کردن روغن خـــــــودداری کنیـــــــد.
- ۲- طبخ انواع غذاها به شکل آب پز، بخارپز بدون نیاز به سرخ کردن صورت گیرد.
- ۳- پیاده روی سه بار در هفته و هر دفعه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه.
- ۴- استفاده حداقل ۲ بار در هفته از ماهی به علت داشتن اسیدهای چرب و امگا ۳ و دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی.
- ۵- استفاده از کدو و شویذ با ماست های کم چرب به عنوان میان وعده
- ۶- استفاده حتی الامکان از گوشت های سفید (مرغ، ماهی، بوقلمون) و...
- ۷- گنجاندن سبزی ها و میوه های تازه به مقدار زیاد در برنامه غذایی روزانه (کرفس، لوبیاسبز، هویج، مارچوبه، بروکلی، کدو و...

منبع

Krauses food & nutrition therapy

غذا و رژیم درمانی کراوس ۲۰۱۲

تألیف سیلویا استامپ-کتلین ماهان

بیمارستان شهدای عشایر-خرم آباد خیابان انقلاب

تلفن ۳۳۲۳۶۴۰۱-۷

- ۱۰- حتی الامکان از مصرف غذاهای سرخ کرده خودداری شود و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده گردد.
- روغن مایع مخصوص سرخ کردنی درمقابل حرارت پایدار است، این موضوع به آن معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می توان برای سرخ کردن استفاده کرد.
- ۱۱- روغن های جامد، روغن جامد حیوانی، کره، روغن جامد نباتی و چربی های همراه با گوشت، خطرناک ترین عامل برای بیماران قلبی هستند بهترین روغن برای مصرف به خصوص در افراد مبتلا به بیماری های قلب و عروق، روغن مایع ذرت و آفتابگردان است.
- ۱۲- حذف کامل مصرف بعضی از غذاهای دریایی که حاوی کلسترول بالا هستند، مثل: خرچنگ، میگو، خاویار، صدف
- ۱۳- در افراد با تری گلیسیرید بالا توصیه می شود میوه های خیلی شیرین (موز، گلابی، خربزه، زرد آلو، خرمالو و...) محدود شده و آب میوه های شیرین و صنعتی حذف شود.