

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.



### منابع غذایی کلسترول

- ۱- زرده تخم مرغ: زرده تخم مرغ غنی از کلسترول است و در افرادی که عوامل خطر ساز 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.

۱

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 شیبه به گوشت دارد، کلسترول قلوه بالاتر از دل و گوشت و شیبه 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

۲

در افرادی که سطح چربی خون بالا دارند مصرف جگر و امعاء و احشا 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 روغن زیتون و ۳ روغن دانه انگور و گردو به دلیل دارا بودن اسید (اولئیک فراوان باعث کاهش کلسترول بد خون می شود و برای سلامت قلب و عروق مفید (LDL) 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...

۳



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 ۱۴۰۵

### 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 خودداری کنید.
- 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 شوید 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، لویاسبز، هویج، مارچوبه، بروکلی، کدو و...

منبع

Krauses food & nutrition therapy

غذا و رژیم درمانی کرواس ۲۰۱۲

تالیف سیلویا استامپ- کتلین ماهان

بیمارستان شهدای عشایر- خرم آباد خیابان انقلاب

تلفن ۰۱-۳۳۲۳۶۴

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 در مقابل 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.