

به همین دلیل، اگر افزایش کلسترول خون، بدلیل افزایش LDL باشد، توام با خطر بیماریهای قلبی - عروقی می باشد.

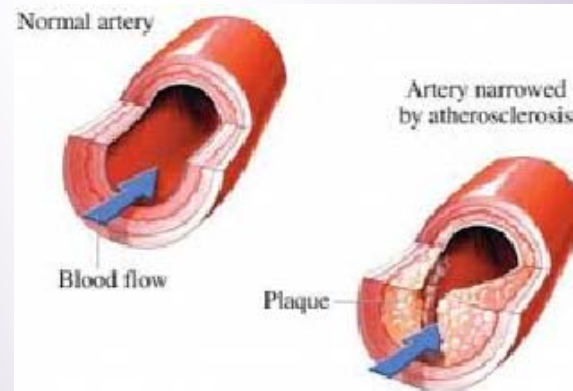
طبقه بندی چربی خون

میزان نرمال (mg/dl)	گروه
کمتر از 150	تری گلیسیرید
کمتر از 200	کلسترول
کمتر از 100	LDL
بیشتر از 40	HDL

عوامل موثر در افزایش چربی خون

- ❁ کلسترول غیر طبیعی
- ❁ پرفشاری خون
- ❁ استعمال دخانیات
- ❁ دیابت
- ❁ اضافه وزن
- ❁ عدم فعالیت جسمانی

تری گلیسیرید ها منابع عمده انرژی می باشند. تری گلیسیرید ها هم از غذاها تامین می شوند و هم بدن آن ها را می سازد. سطوح بالای تری گلیسیرید اغلب در افراد با سطوح بالای کلسترول، مشکلات قلبی، چاقی یا دیابت مشاهده می شود.

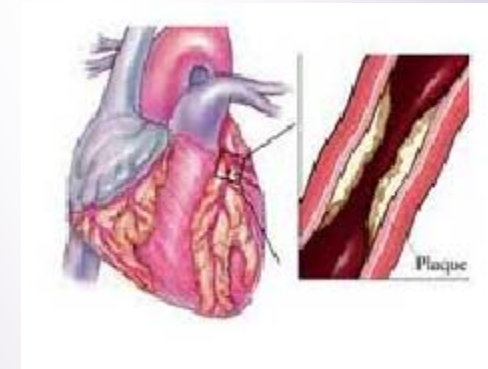


کلسترول، نوعی چربی است که در ساختمان کلیه سلول های بدن به کار رفته است. این ماده ممکن است در کبد، از چربی های اشیاع شده ساخته شود یا اینکه از طریق مصرف گوشت، تخم مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی وارد بدن گردد کلسترول خوب HDL و کلسترول بد LDL است. LDL عمدتاً مسئول انتقال کلسترول به بدن است و HDL، کلسترول را از جریان خون خارج می کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی



تغذیه در

چربی خون بالا

تهیه کننده:

واحد تغذیه و واحد آموزش سلامت

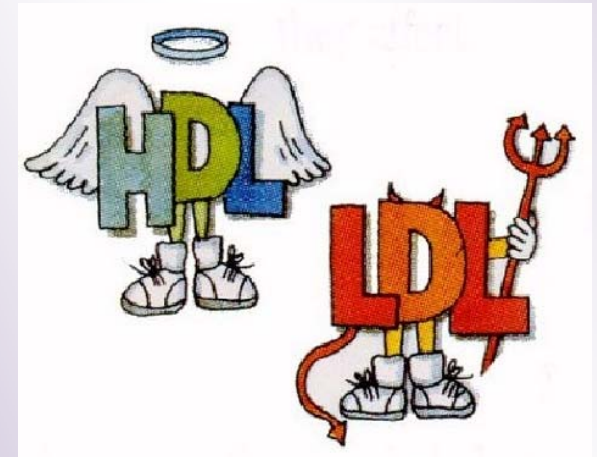
نوبت بازنگری: اول

تاریخ تصویب: ۹۲/۰۶/۲۵

شماره سند: PF-NU-03

اثرات چربی خون بالا

- افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی
- افزایش فشارخون
- التهاب لوزالمعده، التهاب کبد
- ایجاد سرطان
- ایجاد سنگ های صفراوی
- فراموشی، گیجی و خواب آلودگی



توصیه های تغذیه ای

- تغییر سبک زندگی در بهبود سطح چربی خون نقش اساسی دارد. کاهش وزن، خوردن غذاهای سالم و داشتن فعالیت بدنی منظم به کنترل چربی خون کمک می کند.

از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی لبنیات پر چرب، سس های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر یک تا دو عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.

از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن گلزا (یا روغن کانولا) می باشد.

از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن ، غذاهای پر چرب و غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی باشد.



توصیه می شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ و ماهی) باشد.

از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چراکه این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد.

روزانه حداقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یک ساعت در روز افزایش دهید.

از مصرف سیگار جداً پرهیز نمایید.

غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید.

این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی مؤثر است.

غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.

همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید.

درمانگاه تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان طالقانی در

روزهای

دوشنبه ساعت ۱۲-۱۰ و پنجشنبه ساعت ۱۱-۹

پذیرای شما عزیزان می باشد.