

نام سند	نقش فعالیت بدنی در چربی های خون
نگارش	معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
تاریخ صدور	۱۳۹۴
نام کامل فایل	نقش فعالیت بدنی در چربی های خون
شرح سند	پمفلت نقش فعالیت بدنی در چربی های خون
نویسنده/ مترجم	دکتر رضا عزیز زاده، دکتر جبرئیل شعربافی

## نقش فعالیت بدنی در چربی های خون (هیپرلیپیدمی)

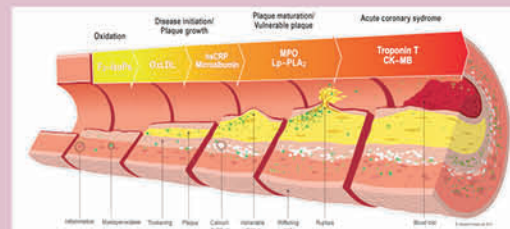


گروه بیماریهای غیرواکیر مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی  
مهرماه ۱۳۹۴



دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
معاونت بهداشت

با ورزش چگونه چربی خونمان را در سطح متعادل حفظ کنیم؟  
ورزش منظم کمک به بهبود سطوح کلسترول خون می کند. با  
صلاحید پز شک خود روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته  
باشید . روزانه پیاده روی تند داشته باشید . دوچرخه سواری کنید .  
شنا کنید . برای اینکه بتوانید انگیزه خود را حفظ کنید توصیه آنست  
که به یک گروه ورزشی پیوندید و از ورزش کردن خود لذت ببرید.  
جالب است بدانید که لازم نیست حتما ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش را در یک  
نوبت انجام دهید. می توانید در ۳ تا ۶ قسمت ۱۰ دقیقه ای ورزش کنید.



تهیه کنندگان: دکتر رضا عزیززاده و دکتر جبرئیل شهربافی

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع



۲- باید وزن ایده آل را حفظ کنید و در صورت وجود چاقی، کاهش وزن اکیدا  
توصیه می شود.

۳- از مصرف الکل و سیگار به شدت پرهیز شود.

۴- توصیه می شود از رژیم غذایی حاوی کم ترین میزان چربی استفاده شود.  
به خصوص باید از مواد غذایی حاوی کلسترول و چربی های اشباع شده (مانند  
روغن های جامد) پرهیز نمود. از شیر و فرآورده های لبنی کم چرب و یا بدون  
چربی استفاده شود . از مصرف کره و خامه خودداری شود. هر گونه چربی  
گوشت قرمز و همچنین پوست مرغ قبل از پخت جدا شده و دور ریخته شود.  
از تخم مرغ به صورت محدود استفاده شود. حتی الامکان از سرخ کردن مواد  
غذایی خودداری شده و مواد غذایی به صورت آب پز، کبابی ، تنوری ( فر)  
تهیه شود.

۵- در صورت صلاحدید پزشک، می توانید از داروهای کاهنده ی تری گلیسیرید  
و کلسترول خون استفاده کنید.







## آیا کاهش وزن بر چربی خون موثر است؟

وزن متناسب یک عامل مهم در سلامت قلبی-عروقی است. اضافه وزن می تواند سبب افزایش کلسترول بد (LDL) و کاهش کلسترول خوب (HDL) شود. با نظر پزشک خود و رعایت مواردی که ذکر شد، سعی کنید تا حد امکان اضافه وزن خود را کاهش دهید.

## راهکارهای اصلی جهت کاهش

### چربی خون شامل چه مواردی است؟

رعایت نکات زیر به همه بیماران دچار افزایش چربی خون توصیه می شود. بهتر است بدانیم افراد سالم نیز با رعایت این نکات از احتمال هیپرلیپیدمی (چربی خون بالا) تا حد زیادی مصون خواهند بود و همه افراد خانواده می توانند از رژیم غذایی ضد افزایش چربی خون سود ببرند:

۱- انجام ورزش به صورت منظم، حداقل هفته ای پنج روز، هر روز ۳۰ دقیقه، در کنترل وزن و متعادل نگهداشتن چربی خون اثر واضحی دارد. بهترین ورزش پیاده روی سریع، دوچرخه سواری و شنا است.

## HDL چه اثراتی بر سلامتی انسان دارد؟

HDL، کلسترول خوب و مفیدی است زیرا باعث پیشگیری از حملات قلبی می شود. HDL، کلسترول را از جریان خون برداشته و به کبد می برد. در آنجا کلسترول به صفرا تبدیل شده و قبل از اینکه باعث ایجاد رسوب در سرخرگ ها شود، از بدن دفع می شود.

## چگونه می توان HDL یا کلسترول خوب را در بدن افزایش داد؟

- حداقل ۱۰ کیلومتر در هفته بدوید یا با ورزش کردن ۱۲۰۰ کالری انرژی در هفته در بدنتان مصرف کنید.

- کاهش وزن: با کاهش هر نیم کیلوگرم وزن بدن (چربی اضافی)، مقدار HDL یک درصد افزایش می یابد.

- ورزش کردن قبل از خوردن غذای پر چرب: مطالعات نشان داده که انجام ورزش منظم قبل از خوردن وعده های غذایی پر چرب، بطور قابل ملاحظه ای HDL را افزایش می دهد.

- نکشیدن سیگار: با ترک سیگار فقط به مدت یک هفته، مقدار HDL هفت واحد افزایش می یابد.

- از مصرف شکر، آرد، سیب زمینی و برنج سفید به مقدار زیاد خودداری کنید. غذاهایی که قند خون را افزایش می دهند، باعث کاهش HDL خون می شوند.

با رعایت موارد بالا و ورزش کردن و پرهیز از مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده (مثل آرد سفید، نان سفید و...) مقدار HDL خون خود را افزایش دهید. با افزایش مقدار HDL، احتمال ابتلا به حملات قلبی کم می شود.

## انواع اصلی چربی های موجود در خون چیست؟

چربی های اصلی موجود در خون عبارت است از کلسترول و تری گلیسرید می باشند.

## LDL چیست؟

LDL یا کلسترول بد، ذرات کلسترول را در طول بدن منتقل می کند. LDL ساخته شده با اتصال به دیواره رگها، آن ها را سخت و تنگ می سازد.

## VLDL چیست؟

دارای بالاترین میزان تری گلیسرید است. تری گلیسرید نوعی چربی موجود در خون است. VLDL نیز همچون LDL منجر به تنگ و باریک شدن رگ های خونی می شود.

## HDL چیست؟

HDL یا کلسترول خوب، کلسترول اضافی را برداشته و به کبد بر می گرداند.

