

نام سند	خودمراقبتی در چربی خون بالا
نگارش	مرکز بهداشت استان
تاریخ صدور	۱۳۹۷
نام کامل فایل	خودمراقبتی در چربی خون بالا
شرح سند	خودمراقبتی در چربی خون بالا
گردآوری	دکتر جبرئیل شعربافی نیر صادقیپور صالح

یک عمر سلامت،

با « خود مراقبتی »

کلسترول بالا

آیا می دانید؟

۲۸ درصد افراد ۱۵ تا ۶۴ سال کشورمان کلسترول بالا دارند. یعنی ۱۴ میلیون و ۹۰۰ هزار ایرانی از این مشکل رنج می برند و سالانه ۳۴۰۰۰ نفر به علت چنین مشکلی می میرند.

به عبارت دیگر: از هر ۴ نفر یک نفر کلسترول بالا دارد.

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسئولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

\* برای جلوگیری از افزایش کلسترول، رژیم غذایی سالم، کنترل وزن و افزایش فعالیت بدنی و برنامه منظم ورزشی از اصول اولیه و مهم هستند.

چه غذاهایی را کمتر بخوریم:

\* کاهش چربی دریافتی، به ویژه چربی های اشباع و کلسترول یکی از اصول رژیم غذایی مناسب در پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی و عروقی است.

\* لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر و ...) را جایگزین لبنیات پر چرب کنید.

\* از سر شیر و خامه کمتر استفاده کنید. این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی هستند و می توانند موجب افزایش کلسترول خون بشوند.

\* به جای گوشت های پر چرب از گوشت های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را پیش از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. پیش از طبخ مرغ، پوست را از آن جدا کنید.

\* مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بجای آن از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف ۲-۳ بار در هفته ماهی توصیه می شود.

\* در طبخ غذاها از انواع روغن مایع به ویژه روغن زیتون و روغن کلزا و یا کنجد استفاده کنید (برای پختن، نه سرخ کردن).

\* روغن جامد مصرف نکنید.

\* غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و ....) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را محدود کنید.

\* از شیرینی های خامه ای و سس های چرب مانند مایونز کمتر استفاده کنید. با مخلوط کردن ماست کم چرب، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون یک سالاد سالم و خوش طعم در منزل تهیه کنید.

\* کله پاچه، مغز، دل و قلوه و سیرابی دارای مقدار زیادی کلسترول است. مصرف این غذاها را محدود کنید.

\* سس های سفید رژیمی بهتر از سس های سفید معمولی است: یک قاشق غذاخوری از آنها ۵۰ کیلوکالری انرژی در بدن تولید می کنند، برای همین افرادی که حتی کلسترول خون هم دارند، می توانند به میزان خیلی کم از این نوع سس ها بخورند.

\* اگر مبتلا به بیماری های قلبی - عروقی، چربی خون بالا، فشار خون بالا و چاقی هستید و یا سابقه فامیلی این بیماری ها را دارید، مصرف زرده تخم مرغ را به ۳ تا ۴ عدد در هفته، چه در داخل غذاها و چه به تنهایی محدود کنید. استفاده از سفیده تخم مرغ مشکلی ایجاد نمی کند.

#### چه غذاهایی را بیشتر بخوریم:

\* مصرف میوه ها و سبزی ها را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید، انواع میوه ها و سبزی های تازه سرشار از ویتامین و املاح و موادی به نام آنتی اکسیدان ها هستند که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند. از آن جمله سبزی های برگ سبز تیره و میوه های زرد و نارنجی و قرمز بسیار با اهمیت هستند.

\* در برنامه غذایی روزانه، مقدار کافی شیر و مواد لبنی بگنجانید. کلسیم موجود در شیر و مواد لبنی موجب کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می شود. با مصرف روزانه دو لیوان شیر کم چرب، یک پیاله ماست کم چرب یا سایر مواد لبنی کم چرب مانند پنیر و کشک می توان کلسیم مورد نیاز را به دست آورد.

\* از غلات سبوس دار مانند نان جو و سنگک و نان بربری و سایر نان هایی که مطمئن هستید یا با آرد کامل تهیه شده اند، استفاده کنید.

\* مصرف فیبر غذایی را افزایش دهید، حبوبات، انواع سبزی ها مانند هویج، چغندر، کاهو، کرفس، انواع کلم، و غذاهای سبوس دار که منابع غنی فیبر محلول هستند، کلسترول بد را کاهش می دهند.

\* مصرف سویا و فرآورده های آن موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود.

\* مصرف سیر و پیاز در کاهش کلسترول و تری گلیسیرید موثر است.

### عادت های خوب را در تغذیه خود و خانواده تقویت کنید:

\* همیشه سر سفره سالاد بگذارید تا همه اعضای خانواده از آن مصرف کند. سالاد را می توان با تنوع بسیار و هر بار با سبزی های گوناگون تهیه کرد.

\* وجود سبزی خوردن در سفره یکی از عادت های خوب غذایی ما ایرانیان است. با مصرف سبزی های خام، فیبر کافی و انواع ویتامین ها و املاح را به بدن خود برسانید.

\* اگر شما به سر کار می روید حتما هر روز مقداری میوه شسته شده همراه خودتان بردارید. یک میان وعده سالم را به جای بیسکویت و یا شیرینی که ممکن است چربی های نامناسبی داشته باشد، جایگزین کنید.

\* برای کودکان و سایر افراد خانواده هم که صبح از خانه خارج می شوند، میوه و لقمه سالم تهیه و آنها را به خوردن آن تشویق کنید. گرسنگی در خارج از خانه ممکن است موجب مصرف غذاهای نامناسب، فست فود و غذاهای خیابانی شود که اغلب چرب، غیر بهداشتی و برای سلامت زبان آورند. در هنگام خرید مواد غذایی برچسب آن را جهت تعیین میزان و نوع چربی کنترل کنید.

\* وقتی به رستوران می روید و یا از رستوران غذا سفارش می دهید بخواهید کره و یا مارگارین روی غذای تان نگذارند. کودکان اگر چاق نباشند، به دلیل جنب و جوش بیشتری که دارند می توانند غذا را چرب تر بخورند.

\* پر فشاری خون و افزایش کلسترول خون فاقد هرگونه علامتی هستند بنابراین شما باید به طور منظم از لحاظ ابتلا به افزایش فشار خون و کلسترول خون بررسی شوید.