

## چربی های خون

### • تری گلیسیرید

کالری اضافی رژیم غذایی به شکل چربی ذخیره بنام تری گلیسیرید در بدن انباشته می شود. سطح تری گلیسیرید خون ممکن است بدلیل اضافه وزن و چاقی، بی تحرکی، استعمال دخانیات و یا رژیم غذایی پر کربوهیدرات افزایش یابد. اگرچه برخی بیماریها و اختلالات ژنتیکی نیز ممکن است موجب افزایش تری گلیسیرید خون شوند. افراد با سطح تری گلیسیرید خون بالا اغلب به سطح بالای کلسترول LDL و سطح پایین کلسترول HDL نیز مبتلا هستند. معمولاً سطح تری گلیسیرید خون در افراد دیابتی افزایش می یابد.

### • کلسترول

یکی از انواع چربی ها می باشد که در تمام سلول های بدن وجود دارد. کلسترول بالا یکی از علل اصلی قابل کنترل برای بیماری قلبی - عروقی، حمله قلبی و سگته مغزی است. چنانچه کلسترول خون می تواند تحت تاثیر سن، جنس، رژیم غذایی و سابقه خانوادگی ابتلاء به کلسترول بالا قرار گیرد. کلسترول خون بالا هیچ علامتی ندارد و اندازه گیری چربی های خون تنها راه تعیین میزان کلسترول خون می باشد. دو شکل اصلی کلسترول عبارتند از: کلسترول LDL و کلسترول HDL.

### • کلسترول LDL یا کلسترول بد

کلسترول LDL یا لیپو پروتئین با چگالی کم، ذرات کلسترول را از طریق خون به بافت های مختلف بدن منتقل می کند. کلسترول LDL اضافی خون با اتصال به دیواره شریان ها موجب افزایش ضخامت دیواره شریان های قلب و مغز می شود و در نتیجه موجب

کاهش انعطاف پذیری این شریان ها می گردد که به این وضعیت تصلب شرایین می گویند.

### • کلسترول HDL یا کلسترول خوب

کلسترول HDL یا لیپو پروتئین با چگالی بالا مانند یک رفتگر عمل کرده و کلسترول LDL را از شریان ها به کبد منتقل می کند و به پاک شدن کلسترول LDL از شریان ها کمک می کند. سطح مطلوب کلسترول خوب یا LDL می تواند از حمله قلبی و سگته مغزی جلوگیری کند.

### • منابع اصلی چربی های اشباع و کلسترول در رژیم غذایی

چربی های ترانس که طی فرایند تبدیل روغن مایع به روغن جامد در کارخانه تولید می شوند و چربی های اشباع باید در رژیم غذایی افراد مبتلا به چربی خون بالا محدود شوند، زیرا مصرف آنها خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. منابع غذایی نظیر: کره، خامه، سرشیر، گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، سوسیس، کالباس و یا لبنیات با میزان چربی ۲ درصد یا بیشتر حاوی چربی های اشباع و کلسترول زیاد است.



### • منابع اصلی چربی های غیر اشباع در رژیم غذایی

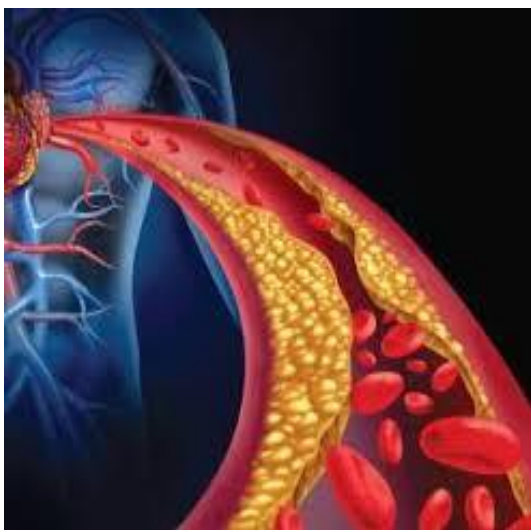
در مقابل چربی های اشباع گروه دیگری از چربی ها بنام چربی های غیر اشباع قرار دارند. هنگامی که چربی های غیر اشباع در رژیم غذایی جایگزین چربی های ترانس شوند به بهبود کلسترول خون کمک می کنند و بنابراین خطر بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می دهند. ماهی، آووکادو، مغز دانه ها، روغن های گیاهی مانند روغن سویا، روغن کالاندولا، روغن زیتون و روغن آفتابگردان از منابع غذایی خوب چربی های غیر اشباع هستند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی  
بیمارستان پورسینا

## چربی خون



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :  
[nkums.ac.ir/category/15413](http://nkums.ac.ir/category/15413)

۳- منابع خوب فیبر مانند غلات سبوس دار ، سبزیجات و حبوبات را در برنامه غذایی روزانه بگنجانید .

۴- حداقل ۲ مرتبه در هفته ماهی بخورید .

۵- دریافت چربی های اشباع و ترانس را محدود کنید .

۶- دریافت گوشت قرمز را محدود کنید و بجای آن گوشت سفید مانند مرغ یا ماهی استفاده کنید .

۷- لبنیات کم چرب را انتخاب کنید .

۸- دریافت نوشیدنی های حاوی شکر افزودنی را محدود کنید و بجای آن آب بنوشید .

۹- برای میان وعده از مغز دانه ها و آجیل خام استفاده کنید .

۱۰- راهکارهای کنترل استرس را بیاموزید .

۱۱- فعالیت بدنی کافی در روز داشته باشید .

۱۲- از استعمال دخانیات پرهیزید .



## اهداف کنترل چربی های

اهداف کنترل در افراد بدون سابقه بیماری قلبی عروقی	انواع چربی های خون
کم تر از ۱۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر	تری گلیسرید
کم تر از ۱۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر	کلسترول(بد) LDL
مرد : بالای ۴۰ میلی گرم بر دسی لیتر زن : بالای ۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر	کلسترول(خوب) HDL

### توصیه های مفید برای کنترل چربی خون

- ۱- تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ شده پرهیز نموده و بجای آن از غذاهای پخته شده ، آب پز یا کبابی استفاده کنید .
- ۲- مصرف ۵ واحد سبزی و میوه را در برنامه غذایی روزانه بگنجانید .