

کلسترول و قلب شما



سطح پایین تر کلسترول خون

ترجمه: دکتر حبیب اله سعادت
دکتر معصومه جمالو

دربارهٔ کلسترول بحث زیادی وجود دارد __ و بدفهمی فراوانی نیز مشاهده می شود. بنابراین برای کمک به آگاهی شما در این مورد که کلسترول چیست، میزان چربی خون (مثلاً تری گلیسیرید) و کلسترول چه مفهومی دارد، و اهمیت رژیم غذایی در کنترل سطح کلسترول چقدر است، این کتابچه را تهیه کردیم. افزایش بسیار زیاد کلسترول در خون، ریسک حملهٔ قلبی را در شما بالا می برد. بنابراین هرچه بیشتر دربارهٔ کلسترول بدانید و از چگونگی کنترل آن اطلاع پیدا کنید، شانس بهتری برای پیشگیری از یک حملهٔ قلبی دارید. هر سال حملات قلبی جان بیش از نیم میلیون نفر آمریکایی را می گیرد.

شناخت کلسترول

کلسترول یک مادهٔ نرم، شبیه چربی است که در تمام سلول های بدن یافت می شود. این ماده بخش مهمی از یک بدن سالم است زیرا برای ساخت دیواره های سلولی، برخی هورمون ها و سایر بافت های ضروری از آن استفاده می شود. مشکل هنگامی رخ می دهد که مقدار زیادی از این ماده در بدن شما وجود داشته باشد.

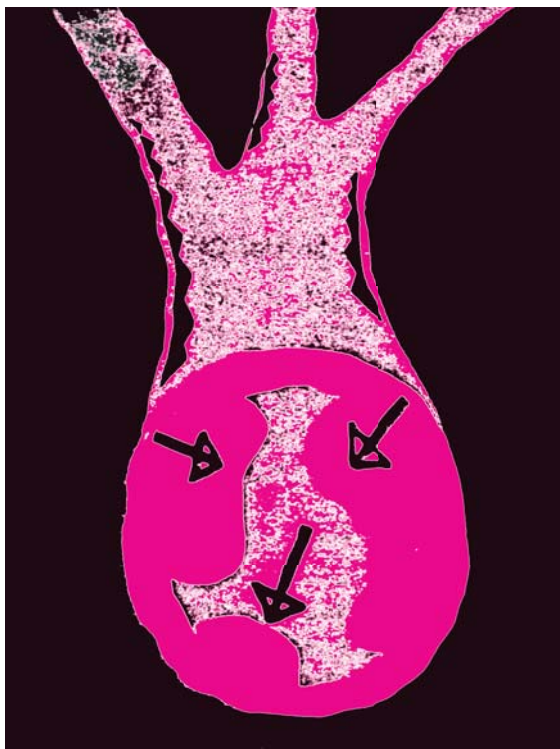
کلسترول در بدن شما، بیشتر در کبد ساخته می شود. همچنین این ماده در غذاهایی که منشأ حیوانی دارند وجود دارد. بیشترین منابع متراکم کلسترول در زردهٔ تخم مرغ، گوشت احشاء، گوشت های چرب و محصولات لبنی تولید شده از شیر با چربی کامل یافت می شود. محصولات غذایی گیاهی فاقد کلسترول هستند.

کلسترول و سرخرگ‌های شما

کلسترول از راه جریان خون به سلول‌های بدن شما می‌رسد. از آنجایی که کلسترول و سایر چربی‌ها نمی‌توانند در خون حل شوند باید به وسیله ناقل‌هایی که لیپوپروتئین نامیده می‌شوند به سلول وارد شوند یا از سلول خارج گردند. چندین نوع لیپوپروتئین وجود دارد اما دو نوع آن که اهمیت بیشتری دارند شامل LDL (لیپوپروتئین با تراکم کم) و HDL (لیپوپروتئین با تراکم زیاد) می‌باشند.

نوع بد: کلسترول-LDL (Low Density Lipoprotein)

لیپوپروتئین با تراکم کم، ناقل اصلی کلسترول در خون می‌باشد. قسمتی از کلسترول-LDL، توسط کبد و بخشی دیگر توسط بافت‌ها برای ساخت غشای سلولی و سایر محصولات مصرف می‌شود؛ ولی قسمت اعظم آن در جریان خون در حال گردش می‌باشد.



زمانی که یک فرد مقادیر زیاد کلسترول - LDL در گردش خون دارد به مرور زمان این کلسترول در دیواره داخلی سرخرگ‌های تغذیه کننده قلب تجمع می‌یابد. کلسترول به همراه سایر مواد باعث ایجاد پلاک، یعنی یک پوشش سخت و ضخیم می‌گردد که می‌تواند سرخرگ‌های تغذیه کننده قلب و مغز را مسدود کند. این فرآیند تحت عنوان آترواسکلروز (atherosclerosis) نامیده می‌شود و می‌تواند منجر به سکتة قلبی یا مغزی شود. به همین دلیل است که کلسترول - LDL اغلب به عنوان کلسترول "بد" نامیده می‌شود. مقدار خیلی زیاد کلسترول - LDL در خون، نشانه افزایش ریسک حمله قلبی در شما است.

نوع خوب: کلسترول - HDL (High Density Lipoprotein)

در حدود یک سوم تا یک چهارم کلسترول جریان خون به وسیله نوع دیگری از لیپوپروتئین حمل می‌شود که HDL (لیپوپروتئین با تراکم بالا) نامیده می‌شود. HDL بیشتر توسط کبد تولید شده و به جریان خون می‌ریزد. متخصصان پزشکی معتقدند که HDL تمایل دارد کلسترول را از سرخرگ‌ها به کبد حمل کرده و از آنجا کلسترول از بدن دفع شود. برخی نویسندگان معتقدند که HDL، کلسترول اضافی را از پلاک‌های آترواسکلروتیک برداشته و بنابراین رشد آنها را آهسته می‌کند. HDL به عنوان کلسترول خوب شناخته شده زیرا به نظر می‌رسد سطح بالای HDL در خون از حملات قلبی جلوگیری می‌کند. عکس این مطلب نیز صحیح است یعنی: سطح HDL پایین، ریسک بیشتری را در بر دارد.

علاوه بر اندازه گیری سطح کلسترول تام در خون، پزشک شما می‌تواند با اندازه گیری میزان HDL و تری گلیسیرید، مقدار کلسترول - LDL را محاسبه کند. اندازه گیری کلسترول - LDL و HDL در تعیین میزان خطر آترواسکلروز به پزشک شما کمک می‌کند.

تری گلیسیریدها (TG):

بیشتر چربی‌های بدن به این فرم شیمیایی هستند. تری گلیسیرید بالا معمولاً با سطح بالای کلسترول تام و کلسترول - LDL و سطح پایین کلسترول - HDL همراه است.

چندین مطالعه بالینی نشان داده است که تعداد کثیری از بیماران قلبی سطح بالای تری گلیسیرید در خون دارند. در عین حال برخی افراد با سطح بسیار بالای تری گلیسیرید دچار آترواسکلروز نیستند. بنابراین تری گلیسیرید بالا ممکن است به طور مستقیم با آترواسکلروز ارتباط نداشته باشد. در عوض این افراد دچار مشکلات دیگری می‌شوند که پیشرفت آن بیماری را تسریع می‌کند.

مصرف چربی را قطع کنید — تا میزان خطر در شما کاهش یابد

در سال ۱۹۸۴ یک مطالعه ده ساله به نام مطالعه بالینی پیشگیری اولیه کرونری (CPPT) نشان داد که کاهش کلسترول خون باعث کاهش خطر بیماری قلبی می‌شود.

این مطالعه بر روی چهار هزار مرد با سطح کلسترول بالا انجام شد و نشان داد مردانی که سطح کلسترول خون آنها با رژیم غذایی و دارو کاهش یافته است، حملات قلبی کمتر و بیماری قلبی کمتری داشته‌اند. سایر مطالعات نتایج مشابهی داشته‌اند. نتایج تمام مطالعات نشان داده که طبق یک قاعده کلی یک درصد کاهش در کلسترول تام، موجب کاهش دو درصد خطر حمله قلبی شده است. یعنی به عنوان مثال کاهش سطح کلسترول خون از ۲۵۰ به ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر، باعث کاهش خطر حمله قلبی تا حد ۴۰٪ می‌شود.

میزان کلسترول من چه مفهومی دارد؟

از آنجایی که کلسترول بالای خون نشان دهنده افزایش خطر حمله قلبی می‌باشد، مهم است که سطح چربی خون خود را همراه سایر ریسک فاکتورها به طور منظم چک کنید. از سن ۲۰ سالگی کلسترول خون خود را چک کنید و حداقل هر پنج سال آنرا تکرار نمایید و درباره نتایج آزمایش‌ها با پزشک خودتان مشورت کنید. اولین چیزی که پزشک شما در مورد آن صحبت می‌کند، سطح کلسترول تام خون است، زیرا این رایج ترین اندازه گیری برای کلسترول خون می‌باشد. همچنین خوب است درباره کلسترول -LDL و کلسترول -HDL خود و مفهوم آنها از پزشک خودتان سؤال کنید.

کلسترول تام خون:

سطح کلسترول تام خون شما در یکی از طبقه بندی‌های زیر قرار می‌گیرد:

سطح کلسترول خون	طبقه بندی
کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر	قابل قبول
۲۰۰-۲۳۹ میلی‌گرم در دسی لیتر	حداکثر نرمال
بیشتر از ۲۴۰ میلی‌گرم در دسی لیتر	بالا

اگر سطح کلسترول شما کمتر از ۲۰۰ باشد خوب است. چنانچه عوامل خطر دیگری نداشته باشید خطر حمله قلبی در شما نسبتاً پایین است. حتی با احتمال خطر پایین، بهتر است رژیم غذایی شما حاوی کلسترول کم باشد زیرا برخی مؤلفین معتقدند هر چه سطح کلسترول پایین تر باشد برای سلامتی بهتر است.

اگر کلسترول خون شما بین ۲۰۰-۲۳۹ باشد، خطر حمله قلبی در شما دو برابر افرادی است که کلسترول زیر ۲۰۰ دارند. اما احساس تهایی نکنید: حدود ۴۰ درصد بالغین آمریکایی در این گروه قرار دارند. چنانچه کلسترول شما در این حد است یعنی باید سایر ریسک فاکتورها را نیز بررسی نمایید. شاید بهتر باشد که کلسترول خون را مجدداً چک کرده و رژیم غذایی خود را برای پایین آوردن کلسترول به زیر ۲۰۰ تغییر دهید.

هر شخصی که سطح کلسترول او در این حد باشد، در معرض خطر نیست. به عنوان مثال، زنان قبل از یائسگی و زنان جوان و مردان فعال که عوامل خطر دیگری ندارند، ممکن است سطح کلسترول - HDL بالایی داشته باشند که باعث افزایش عدد کلسترول تام می‌شود. در مورد تفسیر نتایج آزمایش به پزشک خود اعتماد کنید زیرا هر مورد به طور خاص باید تفسیر شود.

اگر کلسترول خون شما بیش از ۲۴۰ است یعنی واقعاً بالاست. در این حالت خطر حمله قلبی در شما بالاتر است و نیاز به آزمایش‌های دیگری دارید. در این مورد هم برای کسب اطلاعات بیشتر و پیشنهادهای ضروری از پزشک خود راهنمایی بخواهید.

سطح کلسترول - LDL شما

سطح کلسترول - LDL خون تا حد زیادی نشان دهنده خطر حمله قلبی در شما می باشد. در حقیقت، میزان کلسترول - LDL بهتر از کلسترول تام خطر حمله قلبی را پیش بینی می کند. اگر کلسترول - LDL خون شما بیش از ۱۶۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد شما در معرض خطر حمله قلبی هستید. اگر ۱۶۰-۱۳۰ باشد در خطر بالای حد نرمال هستید.

سطح کلسترول - LDL برابر ۱۳۰، با کلسترول تام ۲۰۰ هم خوانی دارد. اگر کلسترول LDL ۱۶۰ باشد معادل کلسترول تام ۲۴۰ است. البته این یک تخمین کلی است، در هر حال در مورد میزان کلسترول خود با پزشکتان مشورت کنید.

سطح کلسترول - HDL شما

میانگین کلسترول - HDL در مردان ۴۰-۵۰ میلی گرم در دسی لیتر و در زنان ۵۰-۶۰ میلی گرم در دسی لیتر است. کلسترول - HDL کمتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر غیر طبیعی و پایین محسوب می شود. علل شایع درمان پذیر و قابل برگشت آن شامل کشیدن سیگار، چاقی و بی حرکتی است. تمام این شرایط با تغییر در شیوه زندگی قابل اصلاح هستند.

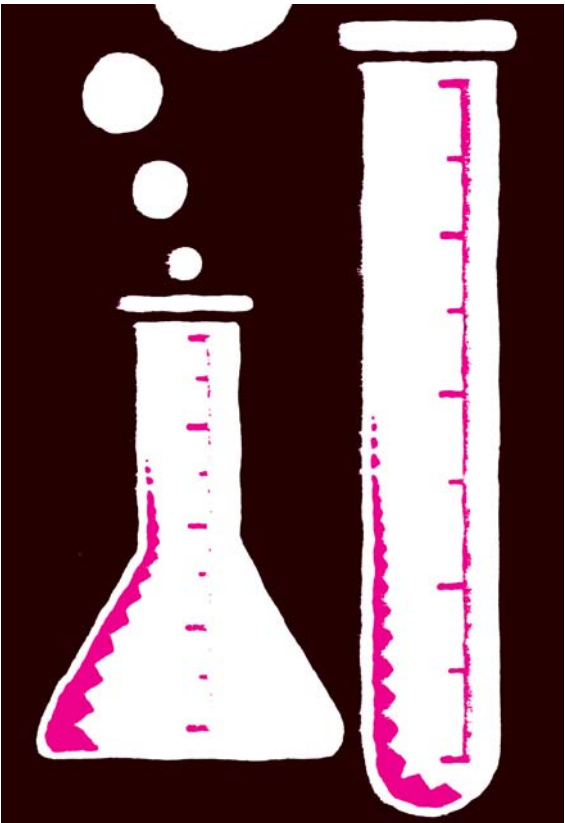
بالا بودن سطح تری گلیسیرید خون موجب کاهش سطح کلسترول - HDL و در نتیجه باعث افزایش خطر حمله قلبی می شود. هورمون های جنسی مرد (تستوسترون)، پروژسترون، و استروئیدهای آنابولیک موجب کاهش سطح HDL می شوند. هورمون های جنسی زن باعث افزایش سطح HDL می شوند.

سطح تری گلیسرید خون شما

سطح تری گلیسرید خون بالای ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر غیر طبیعی و بالا محسوب می شود. چاقی، مصرف الکل زیاد یا ابتلا به دیابت باعث افزایش تری گلیسرید خون می شود. برای اندازه گیری دقیق تری گلیسرید لازم است ۱۲ ساعت در طول شب ناشتا باشید.

از آزمایشگاه معتبر استفاده کنید

اندازه گیری دقیق سطح کلسترول و تری گلیسرید مشکل است. اندازه گیری دقیق مهم است. اطمینان پیدا کنید که اندازه گیری ها در یک آزمایشگاه خوب با فرایند کنترل کیفیت مناسب انجام شده است.



کلسترول ایده آل برای شما

کلسترول خون ایده آل شما باید زیر ۲۰۰ باشد. لیکن هر فردی نمی‌تواند بدون درمان دارویی به این حد برسد، به خصوص کسانی که کلسترول خون آنها خیلی زیاد است. اگر شما سایر عوامل خطر را ندارید و سابقهٔ حملهٔ قلبی هم نداشته‌اید، حداقل سعی کنید کلسترول خون را زیر ۲۴۰ نگه دارید. یا مهم‌تر از آن کلسترول - LDL را زیر ۱۶۰ کنترل کنید.

این نکته بسیار مهم است که افرادی که سایر عوامل خطر را دارند و یا سابقهٔ حملهٔ قلبی داشته‌اند باید کلسترول تام را زیر ۲۰۰ و کلسترول - LDL را زیر ۱۳۰ نگهداری کنند. حتی در این حالت، شرایط افراد بسیار متنوع است، بنابراین با پزشک خود مشورت نمایید.

تنظیم مصرف چربی‌ها

چهار نوع چربی اصلی در غذای روزانهٔ ما وجود دارد: اشباع شده، غیر اشباع چندگانه، غیر اشباع ساده، کلسترول. سه نوع اول اسید چرب هستند؛ و کلسترول یک مادهٔ شبیه چربی است. از انواع اسیدهای چرب فقط نوع اشباع شده باعث افزایش کلسترول خون می‌شود. اسیدهای چرب غیر اشباع چندگانه باعث کاهش کلسترول خون می‌شوند، و به نظر می‌رسد اسیدهای چرب غیر اشباع ساده نیز همان اثر را داشته باشند. کلسترول موجود در غذای روزانهٔ شما باعث افزایش کلسترول خون می‌شود. اکنون در مورد هر کدام بیشتر توضیح می‌دهیم.

چربی‌های اشباع شده

اسیدهای چرب اشباع شده، متهم اصلی در رژیم غذایی هستند که باعث افزایش کلسترول خون می‌شوند. این نوع چربی می‌تواند منشأ حیوانی و گیاهی داشته باشد. چربی حیوانی که دارای مقادیر زیادی چربی اشباع شده است شامل کره، چربی گوشت گوساله، چربی گوشت پرندگان می‌باشد. چربی‌های

اشباع شده گیاهی شامل روغن نارگیل، روغن خرما، و روغن هسته خرما می‌باشد.

چربی‌های غیر اشباع چند گانه

دو نوع چربی غیر اشباع چند گانه وجود دارد. یک نوع آن اسید چرب امگا -۶ است. چربی‌های گیاهی مثل روغن کاجیره، روغن تخم آفتابگردان، روغن سویا و روغن ذرت حاوی مقادیر زیادی از این نوع اسید چرب هستند. نوع دیگر چربی‌های غیر اشباع چندگانه امگا-۳ است، که بیشتر در روغن ماهی یافت می‌شود. این مواد در صفحه ۱۴ بحث شده است.

در رژیم غذایی متوسط مردم آمریکا، حدود ۶ تا ۷ درصد از کل کالری مصرفی از چربی‌های غیر اشباع چند گانه به دست می‌آید، که رایج ترین آنها روغن‌های امگا-۶ است. روغن‌های امگا-۳ فقط درصد کمی از کل کالری را تشکیل می‌دهند. اغلب اوقات شما می‌توانید با مصرف اسیدهای چرب غیر اشباع چندگانه به جای اسیدهای چرب اشباع شده، میزان کلسترول تام و کلسترول -LDL خود را کاهش دهید. هرچه میزان اسیدهای چرب اشباع شده کمتر شود میزان کلسترول تام و کلسترول-LDL هم کمتر می‌شود.

چربی‌های غیر اشباع ساده

این نوع چربی در روغن زیتون، روغن شلغم (کانولا) و انواع روغن تخم آفتابگردان و روغن کاجیره به مقدار زیاد یافت می‌شود. چربی‌های غیر اشباع ساده که قبلاً تصور می‌شد تأثیری روی کلسترول خون ندارند، مطالعات اخیر نشان داده که به اندازه چربی‌های غیر اشباع چند گانه در پایین آوردن کلسترول خون مؤثرند.



کلسترول

میانگین مصرف روزانه کلسترول حدود ۴۵۰ میلی گرم در مردان و ۳۲۰ میلی گرم در زنان آمریکایی است. گرچه بخشی از کلسترول خوراکی از طریق کبد دفع می‌شود، انجمن قلب آمریکا توصیه نموده که میزان مصرف کلسترول روزانه کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.

گياهان حاوی کلسترول نیستند، بنابراین تمام کلسترول رژیم غذایی ما از محصولات حیوانی تأمین می‌شود. زرده تخم مرغ و گوشت احشاً، بیشترین کلسترول را دارند، اما مقداری کلسترول در انواع گوشت‌ها، گوشت ماهی، گوشت پرندگان و چربی‌های حیوانی وجود دارد.



کاهش کلسترول از راه خوردن

کاهش کلسترول خون نسبتاً برای شما آسان است. راه آن مصرف چربی کمتر، غذاهای حاوی کلسترول کمتر و عدم مصرف غذاهای پر چرب است. به عبارت دیگر مصرف بیشتر میوه، سبزی‌ها، غلات همراه با پوست به جای گوشت‌های چرب و شیرینی‌های قنادی، همچنین استفاده از گوشت تازه و بدون پوست پرندگان و گوشت خالص بدون چربی به جای گوشت چرب توصیه می‌شود؛ مصرف فرآورده‌های لبنی کم چرب یا بدون چربی به جای محصولات لبنی با چربی کامل پیشنهاد می‌شود.

جستجو برای جایگزینی غذاهای پرچرب

محصولات لبنی با شیر کامل

شیر کامل نسبت به شیر کم چرب یا بدون چربی، چربی اشباع شده بیشتری دارد. در حقیقت حدود ۴۵٪ کالری در شیر کامل به علت چربی اشباع شده است. شیر کامل همچنین حاوی کلسترول بیشتری است. به جای شیر کامل، از شیر کم چرب (۲٪) استفاده کنید، زیرا در شیر کم چرب فقط ۳۰٪ از کالری آن از چربی اشباع شده تأمین می‌گردد. شیر بدون چربی باز هم چربی اشباع شده کمتری دارد. مصرف شیر کم چرب یا بدون چربی به علت اینکه پروتئین، کلسیم و سایر مواد غذایی، بیشتر دارد بدون اینکه چربی زیاد داشته باشد، ارجح است.

کره، خامه و بستنی

استفاده از این محصولات لبنی را برای مواقع خاصی نگهدارید. این مواد بیشتر از شیر کامل، چربی دارند. همچنین از مصرف کره و خامه که به صورت غیر مشهود در دیزی یا سایر ظرف‌های غذایی وجود دارد، و شیرینی‌های قنادی و دسرها اجتناب نمایید.

پنیر

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که می‌توان پنیر را به علت اینکه غنی از پروتئین است به جای گوشت مصرف کرد. متأسفانه بسیاری از پنیرها حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع شده هستند. حدود ۶۰-۷۰ درصد کالری موجود در پنیر از چربی کره حاصل می‌شود و معادل همین درصد در بستنی یافت می‌شود. به جای پنیرهای معمولی، می‌توانید از پنیر لور (دلمه شده) کم چرب، پنیر موزارلا *Mozzarella* که از شیر بدون چربی تهیه شده، پنیر ایتالیایی *Ricotta* و سایر پنیرهای کم چرب استفاده کنید.

تخم مرغ

یک زرده تخم مرغ حاوی ۲۱۳ میلی گرم کلسترول است. براساس توصیه انجمن قلب آمریکا، نباید بیش از ۴ عدد تخم مرغ در رژیم غذایی هفتگی باشد. این تعداد شامل غذاهایی که با تخم مرغ تهیه می‌شوند نیز می‌گردد. سفیده تخم مرغ گرچه حاوی کلسترول نیست ولی غنی از پروتئین است. شما می‌توانید از دو سفیده تخم مرغ به جای یک زرده تخم مرغ در

تهیه بسیاری از غذاها که نیاز به تخم مرغ دارد استفاده کنید.

گوشت‌ها

برای بیشتر مردم مصرف روزانه حدود ۱۷۰ گرم انواع گوشت پرندگان، ماهی یا گوشت نازک، کافی است.

گوشت گاو، گوسفند، گوساله

سعی کنید گوشت نازک با کمترین مقدار چربی انتخاب کنید، و قبل از پختن تمام چربی‌های گوشت را جدا کنید. بیشتر گوشت‌ها تقریباً به یک اندازه کلسترول دارند. تقریباً هر ۸۵ گرم گوشت پخته حاوی ۷۰ میلی گرم کلسترول است. گوشت قرمز نازک بدون چربی را می‌توان در حد متوسط مصرف کرد.

مواد غذایی تهیه شده از گوشت

این مواد شامل سوسیس، سوسیس دودی، کالباس ایتالیایی پُرآدویه و هات داگ (hotdog) می‌باشد که حدود ۸۰-۷۰ درصد کالری آنها از چربی تأمین می‌شود. مواد غذایی مشتق از گوشت (مانند آنچه نام برده شد) حتی اگر بر چسب "کم چرب" هم داشته باشند حاوی کالری فراوان و چربی اشباع شده زیادی هستند، بنابراین فقط گاهی آنها را مصرف کنید.

گوشت احشاء

شامل جگر، لوزالمعده، قلوه، مغز و قلب حیوانات است. این گوشت‌ها به غیر از قلب، بسیار غنی از کلسترول هستند. چنانچه تحت رژیم کاهش کلسترول هستید این نوع گوشت را گاهی مصرف کنید. گوشت قلب را به عنوان گوشت قرمز در نظر بگیرید.

گوشت پرندگان

مصرف گوشت مرغ و بوقلمون بر گوشت اردک و غاز ارجح است زیرا این دو حاوی چربی فراوان هستند. گوشت مرغ و بوقلمون حتی بر گوشت قرمز چرب هم ارجح هستند. به یاد داشته باشید که پوست مرغ را که بیشتر چربی در آن ذخیره شده، جدا کنید.

ماهی

گرچه ماهی می‌تواند پُرچرب یا کم چرب باشد، بهترین گوشت در میان گوشت‌هایی که شما می‌توانید انتخاب کنید، ماهی است. برخی دانشمندان معتقدند چون ماهی‌های چرب معمولاً در عمق دریا زندگی می‌کنند حاوی مقادیر زیادی اسید چرب امگا-۳ هستند؛ که این نوع اسید چرب سودمند است، اما بررسی در این مورد ادامه دارد. ماهی بدون چربی می‌تواند

در آب تازه رودخانه یا آب شور دریا زندگی کند و اسید چرب امگا-۳، کم داشته باشد یا اصلاً نداشته باشد. برای یک رژیم کاهش کلسترول، گوشت ماهی کاملاً بدون کلسترول نیست، بلکه چربی اشباع شده کمی دارد. گوشت ماهی بهتر از گوشت قرمز بدون چربی و خیلی بهتر از گوشت قرمز چرب است.

بسیاری از مردم مایلند که روغن ماهی را به علت فواید اسید چرب امگا-۳ درون آن، به رژیم غذایی خود اضافه کنند. اما با توجه به عدم آگاهی کامل از اثرات مصرف مقادیر زیاد روغن‌های امگا-۳، بهتر است روغن ماهی را از راه طبیعی به دست آورید: یعنی ماهی را در رژیم معمولی خود قرار دهید. هفته ای ۲-۳ بار مصرف ماهی، کافی است.

ماهی صدف

صدف حاوی مقادیر بسیار کم چربی است و برای مصرف مناسب می‌باشد اما میگو و خرچنگ دریایی کمی بیشتر از ماهی، گوشت قرمز یا گوشت پرندگان کلسترول دارند. از این گروه کمتر استفاده کنید.

شیرینی‌های قنادی

در اغلب شیرینی‌های قنادی از زرده تخم مرغ و چربی‌های اشباع شده استفاده شده است. مصرف مقادیر کم این مواد توصیه شده است، اما بهتر است به جای آن از شیرینی‌های خانگی که با روغن‌های غیر اشباع و سفیده تخم مرغ تهیه شده‌اند استفاده کنید.

مواد خوب

میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات و حبوبات

این مواد حاوی مقادیر کم چربی هستند و کلسترول ندارند. به علاوه، اکثر آنها دارای مقادیر زیاد فیبر و ویتامین می‌باشند. موارد استثناء این گروه شامل نارگیل، زیتون و آووکادو (avocado) می‌باشد. نارگیل غنی از اسیدهای چرب اشباع شده است، در حالی که زیتون و آووکادو (avocado) حاوی چربی غیر اشباع ساده و کالری زیاد هستند. به همین دلیل، افرادی که در حال کاهش وزن هستند باید این مواد را در حد کم مصرف کنند.

در زمان پخت سبزی‌ها، غلات و حبوبات، اغلب چربی اشباع شده یا کلسترول به آنها اضافه می‌شود. به عنوان مثال ممکن است برای تهیه نان یا ماکارونی، از زرده تخم مرغ استفاده شود. سبزی‌های پردازش شده و کنسرو شده نیز حاوی مقادیر

زیادی سدیم (نمک) هستند. اکنون برخی کارخانه‌های مواد غذایی، کنسرو سبزی با نمک کم یا بدون نمک تهیه می‌کنند. در فروشگاه، این محصولات را جستجو کنید یا سبزی‌های تازه یا یخ زده مصرف کنید.

آجیل و تخمه

گرچه این مواد نسبتاً چربی و کالری زیادی دارند، لیکن بیشتر چربی آنها از نوع غیر اشباع است، و کلسترول ندارند؛ بنابراین موجب افزایش کلسترول خون نمی‌شوند. آجیل و تخمه غنی از پروتئین هستند و می‌توانند به جای سایر غذاهای پُر پروتئین مصرف شوند. مثلاً، آجیل به اندازه پنیر دارای پروتئین و چربی است، لیکن به جای چربی اشباع، چربی غیر اشباع دارد، بنابراین استفاده از این مواد بهتر است.

آشپزی با چربی‌ها و روغن‌ها

چربی‌ها و روغن‌ها منشاء حیوانی و گیاهی دارند. این مواد شامل مقادیر متفاوتی از اسیدهای چرب اشباع شده و غیر اشباع ساده و مرکب می‌باشند.

موادی که اسیدهای چرب اشباع شده زیادی دارند در حرارت معمولی اتاق، جامد هستند. این چربی‌ها می‌توانند منشأ حیوانی داشته باشند (مانند کره و پیه) یا منشأ گیاهی داشته باشند (مانند روغن نارگیل، روغن خرما، و روغن هسته خرما). این مواد باعث افزایش کلسترول خون می‌شوند. روغن‌های گیاهی در درجه حرارت اتاق، مایع هستند؛ زیرا حاوی مقادیر زیاد چربی غیر اشباع می‌باشند. مهم‌ترین روغن‌های گیاهی عبارتند از: روغن زیتون، روغن منداب (canola)، روغن ذرت، روغن کاجیره و روغن آفتابگردان. این روغن‌ها حاوی مقادیر کم چربی اشباع شده هستند و باعث کاهش کلسترول خون می‌شوند. روغن بادام زمینی هم کمی چربی اشباع شده بیشتری دارد اما می‌توان به عنوان چاشنی در آشپزی از آن استفاده کرد. در نهایت روغن‌های گیاهی هیدروژنه، که به طور مصنوعی برای تهیه مارگارین، جامد شده‌اند، به اندازه چربی‌های جامد طبیعی، کلسترول خون را افزایش نمی‌دهند. اما هیدروژنه کردن، بعضی از منافع مصرف روغن‌های گیاهی غیر اشباع را خنثی می‌سازد.

زمانی که تغذیه سالم کافی نیست

گاهی رژیم کم کلسترول برای کاهش کلسترول خون شما کافی نیست. در این صورت پزشک، داروهای پایین آورنده کلسترول را توصیه می‌کند. به جز مواقعی که کلسترول خون شما در حد خطرناکی بالا می‌باشد، بهترین روش برای کاهش کلسترول خون، تغییر در رژیم غذایی است. شما و پزشکتان می‌توانید به صورت یک تیم برای رسیدن به این هدف، همکاری متقابل داشته باشید.

برای مقابله با حمله قلبی راه‌های متعددی وجود دارد

کلسترول بالا یکی از سه عامل خطر مهم برای حمله قلبی است. دو عامل دیگر شامل سیگار کشیدن و فشار خون بالا است. مطالعات نشان داده که افرادی که روزانه یک پاکت سیگار می‌کشند، دو برابر غیر سیگاری‌ها در معرض خطر حمله قلبی می‌باشند. افرادی که روزانه بیش از یک پاکت سیگار می‌کشند، سه برابر خطر حمله قلبی دارند. سیگار قابل پیشگیری‌ترین عامل خطر برای حمله قلبی محسوب می‌شود. چنانچه سیگار می‌کشید، فوراً آن را ترک کنید.



فشار خون بالای ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه، خطر سکتۀ مغزی و قلبی را افزایش می‌دهد و باید با رژیم غذایی یا دارو کنترل شود. فشار خون خود را مرتباً چک کنید.

سایر عوامل دخیل در خطر حملۀ قلبی عبارتند از:

- سابقۀ حملۀ قلبی
- سابقۀ فامیلی بیماری قلب
- دیابت
- افزایش وزن یا چاقی
- جنس مرد

همراه با پزشک برای تغییردر شیوۀ زندگی پُرخطر، جهت سلامت قلب خود تلاش کنید.

مقدار چربی و کلسترول برخی غذاها

عادت کنید که برچسب مواد موجود در غذاها را بخوانید. اطلاعاتی مشابه آنچه در زیر آمده به دست می‌آورد. جدول زیر نمونه‌هایی از برخی غذاهای متداول و میزان چربی، کلسترول و کالری آنها را نشان می‌دهد.

غذا	مقدار مصرف
لبنیات	
شیر:	
شیر کامل	۱ فنجان
شیر بدون چربی	۱ فنجان
پنیر:	
پنیر چدار	۱ انس (۲۸/۳۵ گرم)
پنیر لور	نصف فنجان
پنیر لور-کم چربی، ۱٪ چربی	نصف فنجان
موزارلا، کم چربی	۱ انس (۲۸/۳۵ گرم)
تخم مرغ (کامل، خام)	۱ عدد متوسط
چربی‌ها و روغن‌ها	
کره بادام زمینی (نرم)	۲ قاشق مرباخوری
کره	۱ قاشق مرباخوری
ظرف مارگارین	۱ قاشق مرباخوری
روغن کاجیره	۱ قاشق مرباخوری
روغن ذرت	۱ قاشق مرباخوری
گوشت، گوشت پرندگان، گوشت ماهی	
گوشت کم چربی گاو، متوسط تمام درجه بندیها، پخته شده	۱ انس
جگر گاو سرخ شده	۱ انس
سوسیس دودی (از گوشت گاو)	۱ انس
مرغ، گوشت بدون پوست (آب پز شده)	۱ انس
گوشت سفید (سینه مرغ)	۱ انس
گوشت قرمز (ران، گردن و بال مرغ)	۱ انس
ماهی	
سفره ماهی، پخته شده، در حرارت خشک	۱ انس
ماهی آزاد، سالمون، پخته شده، در حرارت مرطوب	۱ انس
ماهی تن، کم چربی، کنسرو شده در آب، گوشت بدون آب	۱ انس
سخت پوستان دریایی	
خرچنگ، شمالی، پخته شده، در حرارت مرطوب	۱ انس
میگو (پخته شده)	۱ انس

سدیم	کلسترول (میلی گرم)	چربی اشباع شده (میلی گرم)	چربی (گرم)	کالری
۱۲۰	۳۳	۵/۱	۸/۲	۱۵۰
۱۲۶	۴	۰/۳	۰/۴	۸۶
۱۷۶	۳۰	۶/۰	۹/۴	۱۱۴
۴۲۵	۱۶	۳/۰	۴/۷	۱۰۹
۴۵۹	۵	۰/۷	۱/۲	۸۲
۱۳۲	۱۶	۲/۹	۴/۵	۷۲
۶۹	۲۱۳	۱/۷	۵/۶	۷۹
۵۲	۰	۰/۹	۵/۵	۶۳
۴۱	۱۱	۲/۵	۴/۱	۳۶
۵۱	۰	۰/۴	۳/۸	۳۴
۵۱	۰	۰/۷	۳/۸	۳۴
۱۸	۲۵	۱/۱	۲/۹	۶۳
۳۰	۱۱۰	۰/۵	۱/۴	۴۶
۳۱۸	۱۴	۳/۱	۸/۳	۹۱
۱۸	۲۲	۰/۳	۱/۱	۴۵
۲۱	۲۵	۰/۷	۲/۵	۵۴
۳۰	۱۹	۰/۱	۰/۴	۳۳
۱۷	۱۴	۰/۴	۲/۱	۵۲
۱۰۱	-	۰/۱	۰/۱	۳۷
۱۰۸	۲۰	ناچیز	۰/۲	۲۸
۶۳	۵۵	۰/۱	۰/۳	۲۸

