

تغذیه در پیشگیری و کنترل اختلال چربی خون

کلسترول چیست؟

کلسترول یک ماده طبیعی است که در بدن ساخته میشود. 75٪ کلسترول بدن که در جریان خون قرار دارد توسط کبد ساخته شده و 25٪ باقیمانده توسط غذاها به بدن وارد میشود. افزایش سطح کلسترول خون برای سلامت انسان مضر است ولی سطح طبیعی آن برای ساخته شدن غشای سلولها و هورمونها و در نتیجه ادامه زندگی انسان لازم است. براساس گزارش CDC یک سوم بالغین در دنیا سطح کلسترول خون بالایی دارند.

کلسترول توتال بدن شامل VLDL, HDL, LDL میباشد. مقدار طبیعی آن $dl/200mg$ و کمتر است.

مقادیر بالاتر از $dl/200mg$ به معنی عامل خطر بیماریهای قلبی میباشد.

انواع کلسترول خون

LDL یا کلسترول بد : Lipoprotein Density Low

نوعی از کلسترول خون است که تمایل به رسوب در دیواره عروق دارد. گلبولهای سفید خون با این نوع کلسترول خون ترکیب شده و پلاک عروقی تشکیل میدهند که سبب تنگی عروق میشود.

حدا کثر میزان قابل قبول آن در افراد در معرض خطر dl/mg 100 است و در سایر افراد $dl/130mg$ است. همچنین در افرادی که بیماری قلبی دارند این میزان باید به کمتر از $dl/70mg$ کاهش یابد.

HDL یا کلسترول خوب : Lpoptrotein Density High

کلسترول خوب از تجمع کلسترول بد در خون و در دیواره ی عروق جلوگیری میکند.

هر چه میزان این کلسترول در خون بالاتر باشد بهتر است. مقدار $dl/40mg$ و بالاتر در مردان و $dl/50mg$ و بالاتر در زنان میتواند به کاهش خطر بیماریهای قلبی کمک کند. مقدار کمتر از این دو مقدار عامل خطری برای بیماریهای قلبی عروقی میباشد.

لازم به ذکر است زنان عموماً به علت هورمون استروژن سطح HDL بالاتری دارند.

کلسترول مواد غذایی

کلسترول موجود در مواد غذایی با کلسترول خون متفاوت است. مصرف غذاهای پرچرب تنها عامل افزایش سطح کلسترول خون در برخی افراد نیست، در تعداد زیادی از افراد، ژنتیک عامل اصلی است

شکل ژنتیک این بیماری بنام هایپرکلسترولمی خانوادگی *hypercholesterolemia Familial* نامیده میشود که سبب افزایش کلسترول خون میشود. در اکثریت افراد، کلسترول مواد غذایی مصرف شده، حداقل اثر را بر کلسترول خون دارد.

در حدود 30٪ مردم با مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول بالا، کلسترول خونشان افزایش مییابد.

این افراد باید از مصرف غذاهای حاوی اسید چرب اشباع و ترانس مانند انواع روغن، گوشتهای پرچربی، محصولات لبنی پرچرب و فست فودها خودداری کنند .

عواملی که در افزایش کلسترول خون موثر میباشند عبارتند از

عوامل قابل کنترل:

- رژیم غذایی با چربی اشباع بالا، ترانس بالا و کلسترول بالا
- اضافه وزن و چاقی
- شیوه زندگی نشسته و بی تحرک

عوامل غیر قابل کنترل

- جنس (در زنان پس از یائسگی خطر افزایش مییابد)
- سابقه خانوادگی

نکته:

- با افزایش سن، سطح تری گلیسرید خون افزایش مییابد.
- همچنین میتوان گفت با بالا رفتن سن نیاز زنان به رژیم غذایی سالم و وزن مناسب برای مدیریت و کنترل کلسترول خون بیشتر میشود .

کلسترول و کودکان

سخت شدن عروق از دوران کودکی شروع میشود و میتواند منجر به بیماریهای قلب عروقی در بزرگسالی آنان شود. لازم است کلسترول خون کودکانی که سابقه گرفتگی عروق قلبی یا هر نوع بیماری قلبی یا کلسترول بالای خون یا سکتة قلبی در والدین یا پدربزرگ و مادر بزرگهایشان دارند به طور منظم کنترل شود.

کودکان باید به عادات و رفتارهای زیر تشویق شوند

- ورزش منظم وزن مناسب و ثابت
- رژیم غذایی سالم و کم چرب
- میوه و سبزی کافی

در کودکان حتما می بایست درمان فشار خون بالا و دیابت تشخیص داده شده انجام پذیرد.

علائم کلسترول خون بالا

کلسترول بالا همیشه علامت دار نیست. کلسترول بالا در شریانهای بدن مستقر و روی هم جمع شده و سبب تصلب شرائی (Atherosclerosis) یا سفتی عروق میشود. همچنین بالا بودن کلسترول خون باعث محدود شدن عبور جریان خون و در نتیجه مشکلات قلبی مانند حملات قلبی و سکته میشود.

عوارض کلسترول خون بالا

- بیماریهای قلبی
- انسداد مجرای خون توسط بلاک های جدا شده از رگها و کاهش خون رسانی به مغز و قلب
- حمله قلبی
- سکته مغزی
- مرگ

نکاتی که بیماران مبتلا به چربی خون بالا و برای پیشگیری از افزایش چربی خون باید رعایت کنند:

- رژیم غذایی پر فیبرداشته باشند. مصرف زیاد سبزی و میوه، غلات کامل، حبوبات و دانه ها باعث کاهش LDL و همچنین کاهش وزن میشود .
- برای کاهش LDL، مصرف چربیهای اشباع را باید کاهش دهند
- برای کاهش دریافت اسید چرب ترانس، از مصرف غذاهای سرخ کرده و فست فودها اجتناب کنند
- مغز دانه ها به کاهش کلسترول خون کمک میکند. البته باید در نظر داشت که به دلیل کالری بالا موجب اضافه وزن و چاقی شده و تعادل در مصرف آنها را باید رعایت کنند .
- روغنهای غیر اشباع مانند کانولا، زیتون و آفتابگردان سبب کاهش LDL میشود؛ اما به هر حال به دلیل کالری بالا باید تعادل رعایت شود
- مصرف گوشت قرمز را باید کاهش داده و مصرف ماهی و گوشت بدون چربی ما کیان افزایش داده شود
- تمام چربیهای گوشت قرمز و پوست مرغ را قبل از پخت از باید جدا کرد
- غذاها بهتر است بجای سرخ کردن، با روش آب پز، بخارپز، تنوری و یا کبابی تهیه شوند .

- چربی موجود در خورشها و آبگوشت را قبل از سرو کردن باید جدا کرد
- تا حد امکان روغن کتلت و کوکو را بعد از پخت بوسیله دستمال یا کاغذهای جاذب روغن گرفته شود .
- تا حد امکان از مصرف گوشتهای فراوری شده مانند هات داگ، سوسیس، ژامبون، نا گت مرغ و گوشت، حتی با عنوان «کم چرب» خود داری شود .
- ماهیهای چرب مانند سالمون، ماهی آزاد، قزل آل و کپور که حاوی امگا 3 بالایی هستند سبب کاهش تری گلیسرید خون و تنظیم HDL میشوند
- پروتئین سویا برخی اثرات مفید دارد و سبب کاهش LDL و تری گلیسرید و افزایش HDL میشود .
- مصرف سیب زمینی را باید کاهش داده و مصرف دانه ها و غلات کامل و برنج قهوه ای افزایش داده شوند .
- غلات بدون سبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب افت سریع قند خون و گرسنگی زودرس میشود و اضافه دریافت آن سبب چاقی و تجمع در بدن بصورت چربی میشود .
- کاهش وزن بدن به کاهش کلسترول LDL و تری گلیسرید و افزایش HDL، کمک به کاهش فشار خون، کاهش خطر حمالت قلبی و سکته و کاهش فشار بر مفاصل و رباطها کمک میکند
- عدم استعمال دخانیات سبب کاهش HDL و کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی و سکته میشود .
- پیروی از یک برنامه منظم برای ورزش، سبب افزایش HDL و کاهش LDL میگردد
- 40 دقیقه ورزش مانند قدم زدن، شنا، دوچرخه سواری به تعداد 3 تا 4 بار در هفته

تهیه و تنظیم: گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان