

## چربی خون

چربی‌ها به غذا طعم و شکل می‌بخشند و با وجودی که تری‌گلیسرید و کلسترول که از مشتقات چربی‌ها هستند برای بدن ضروری و با اهمیت می‌باشند، چنانچه به مقدار زیاد در خون تجمع پیدا کنند موجب سختی عروق شده و احتمال بالا رفتن فشارخون و بروز سکته قلبی را افزایش می‌دهد. امروزه از سن 20 سالگی به بعد سنجش چربی خون توصیه می‌شود.

آیا شما از میزان چربی خون خود مطلع هستید؟

### راههای پیشگیری از افزایش چربی‌های خون:

- ❖ چربی قابل رویت گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت کاملاً جدا کنید.
- ❖ مصرف گوشت قرمز را به دلیل چربی پنهان در آن، کم کنید.
- ❖ حداقل دو وعده در هفته ماهی مصرف کنید.
- ❖ مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید.
- ❖ مصرف کله پاچه، مغز، دل و قلوه را محدود کنید.
- ❖ مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید و غذای خود را آب پز، بخارپز، کباب شده تهیه کنید در صورت سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی استفاده نمایید.
- ❖ روغن‌های مایع گیاهی را جایگزین روغن‌های جامد و روغن حیوانی نمایید.
- ❖ روزانه 8 - 6 لیوان آب مصرف کنید.
- ❖ از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید.
- ❖ از مصرف بی‌رویه شیرینی‌های خامه‌دار، سس سفید سالاد و چیپس اجتناب کنید.
- ❖ زنان بالای 40 سال بیش از 3 الی 4 تخم مرغ در هفته مصرف نکنند و در صورت ابتلا به چربی خون بالا، فشارخون بالا و چاقی و یا سابقه خانوادگی این بیماری‌ها، مصرف تخم مرغ را (خصوصاً زرده) به 2 الی 3 عدد در هفته محدود کنند.
- ❖ از میوه‌ها 3-2 سهم (هر سهم معادل یک عدد سیب، پرتقال، هلو یا نصف لیوان آب میوه) و از سبزی‌ها 5-3 سهم در روز (هر سهم معادل یک لیوان کاهو یا اسفناج یا نصف لیوان سبزی پخته یا نصف لیوان سبزی خرد شده) استفاده نمایید.

منبع: وزارت بهداشت

تهیه کننده: بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

05137534050

[www.salamatclinic.org](http://www.salamatclinic.org)