

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