



تاثیر ورزش در کاهش سطح کلسترول خون

نکته دیگری که باید توجه کرد اینست که تنها استفاده از رژیم غذایی کم چربی نمی تواند شما را در کاهش سطح کلسترول خونتان یاری نماید برای این امر باید میزان کالری دریافتی تان را نیز کاهش دهید. چربیهای اشباع شده در گوشت و فرآورده های شیر کامل در بدن انسان تبدیل به ماده ای به نام استن می شوند کبد از این ماده برای ساخت کلسترول استفاده می کند. در صورتی که میزان کالری که می سوزانید بیشتر از حدی باشد که وارد بدنتان شده است. بدن از استن برای تولید انرژی و جبران این کمبود استفاده می کند و به عبارتی دیگر ورزش با افزایش مصرف کالری و استفاده از استن در تولید انرژی و جبران کمبود کالری از تجمع این ماده در بدن شما جلوگیری می کند. ورزشهای سخت عضلانی باعث دردها و کشیدگی های ماهیچه ای می شود. انجام فعالیتهای سبکتر و طولانی مدت تر این آسیب ها را وارد نمی کند و به شما اجازه می دهد تا با انجام یک فعالیت مستمر و همه روزه، بدنتان را در کاهش سطح کلسترول خون یاری نمایید.

*سیوس جو یک منبع غنی از فیبر محلول می باشد این ماده میزان کلسترول (LDL) که رسوب چربی در سرخ رگها را ایجاد می کند کاهش داده و سطح کلسترول خوب (محافظة کننده) HDL را بالا می برد.
*غذاهای غنی از فیبر محلول شامل انواع لوبیا، عدس و بعضی از میوه ها می باشند و مصرف آنها بسیار مفید است.

توصیه هایی برای مصرف مواد نشاسته ای

*سیب زمینی آب پز یا کبابی، برنج پخته بدون نمک، لوبیا، ماکارانی و نان را به عنوان پایه ای برای وعده های غذایی می توان استفاده کرد.
*قندهای ساده مثل شکر، قند و شیرینی کمتر استفاده شود.
*نانهای سیوس دار سرشار از ویتامینهای ب هستند و باعث کاهش چربی خون می شوند مثل نان بربری، نان سنگک و نان جو سیوس دار.

توصیه های کلی

*از مصرف غذاهای پرچجم در یک وعده غذایی خود داری کنید.
*تقسیم غذا در وعده های مختلف می تواند باعث کاهش سطح کلسترول گردد.
*از مصرف زیاد چاشنیهای غذایی برای بهتر شدن مزه غذا یا افزایش اشتها پرهیزید.
*باید به خاطر داشته باشید اگر شما اضافه وزن دارید و مقدار کلسترول خونتان بالا است. کاهش وزن می تواند به پایین آوردن کلسترول خون کمک کند.



مقدمه

چربی خون بالا به کلسترول و تری گلیسرید بالاتر از حد نرمال گفته می شود. رژیم غذایی بد، چاقی، سیگار، کم تحرکی، استفاده از قرصهای ضد بارداری و دیابت و همچنین سابقه فامیلی از عوامل بوجود آورنده چربی خون بالا می باشند.

کلسترول ماده ای شیمیایی است که در بدن تولید می شود و برای عملکرد طبیعی بدن ضروری است اما در صورتیکه کلسترول خون به هر دلیلی افزایش LDL باید منجر به ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی و بروز سکت قلبی و مغزی خواهد شد. کلسترول خون دارای ۲ نوع کلسترول بد یا مضر (LDL) و کلسترول خوب یا مفید HDL است. (LDL) یا کلسترول بد که بالا رفتن آن با افزایش بیماریهای قلبی، عروقی همراه است (HDL) یا کلسترول خوب با دفع کلسترول از بدن باعث کاهش خطر بیماری قلبی می شود. خوردن غذاهایی که چربیهای زیادی دارند بیش از هر چیز شما را در معرض خطر بالا رفتن کلسترول خون قرار می دهد اگر در رژیم غذایی خود احتیاط را رعایت کرده و مصرف کلسترول را پایین بیاورید می توانید از بروز عوارض و خطرات آن جلوگیری کنید.

تحقیقات نشان داده به ازای هر ۱ درصد کاهش سطح کلسترول خون ۲ درصد خطر ابتلا به بیماریهای قلبی کاهش می یابد برای مثال پایین آوردن کلسترول خون به میزان ۱۵ درصد خطر حمله قلبی را برای شما ۳۰ درصد کاهش می دهد.

احتمال مرگ مغزی فردی با کلسترول ۲۵۰ میلی گرم یا بالاتر دو برابر فردی با کلسترول کمتر از ۱۷۵ میلی گرم در دسی لیتر است. رعایت رژیم غذایی مناسب شما را در کاهش سطح کلسترول خونتان کمک می کند.

توصیه های زیر را در رژیم غذایی خود به کار ببرید :

توصیه های برای مصرف چربی ها

*روغنهای اشباع شده ، خطرناک ترین عامل برای بیماران با چربی خون بالا و افراد در معرض خطر است. این روغنها مانند روغنهای جامد حیوانی، کره، روغن جامد نباتی و چربیهای چسبیده به گوشت هستند که تا حد امکان باید کمتر مصرف شوند.

*لبنیات مثل شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید.

*به جای خامه از ماست کم چربی استفاده کنید.

*از خوردن سوسیس و کالباس، شیرینی های پرچرب و خامه، سس ها و کبابهای کوبیده که پرچرب هستند، آنگوشت پر چرب، کله پاچه و سیرابی پرهیز شود.

*کلسترول در مواد غذایی حیوانی وجود دارد و بیشترین میزان آن به ترتیب در مغز گوسفند، جگر مرغ، کلیه، گوسفند، قلب، امعاء و احشاء و میگو وجود دارد که مصرف این مواد غذایی باید محدود شود.

*روغنهای مایع که بهترین آن روغن مایع ذرت و آفتابگردان برای پخت غذا روغن کانولا و زیتون برای تهیه سالاد می باشد.

*روغن زیتون و روغن کانولا، مغز ها و دانه های روغنی (گردو، بادام، فندق) دارای نوعی اسید چرب می باشد که چربی خون را کاهش می دهد.

*به جای غذاهای سرخ شده از غذاهای آب پز یا کباب شده استفاده کنید.

توصیه های برای مصرف مواد پروتئینی و گوشتها

*سعی کنید از گوشتهای سفید (مرغ و ماهی) به جای گوشت قرمز استفاده کنید

*خوردن گوشت قرمز ۳ بار در هفته آن هم به میزان کم مجاز هستند.

*پوست مرغ و جوجه را به دلیل چربی بالا مصرف نکنید.

*گوشت کم چرب یا بدون چربی مصرف کنید.

*طبق تحقیقات، روغن ماهی باعث کاهش چربیهای خون می شود و از رسوب چربی ها در دیواره عروق جلوگیری می کند. ماهی های روغنی از

قبیل ماهی های آزاد و سایر ماهیها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون دارای اسید های چرب مفید می باشند. دانشمندان معتقد هستند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی های مضر خون می شود بنابراین حداقل ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید

*مصرف تخم مرغ را در به ۳ عدد در هفته کاهش دهید . مخصوصاً زرده تخم مرغ دارای کلسترول بالا است در تهیه غذاهایی که نیاز به تخم مرغ دارند(کیک، کوکو...) می توانید به جای هر یک زرده از دو سفیده استفاده کنید.

*حبوبات تامین کننده پروتئین کافی و کم چربی هستند و املاح زیادی دارند آنها را جایگزین گوشت نمایید.

توصیه هایی در مورد مصرف میوه و سبزیجات

*سبزیجات حاوی ویتامینها املاح معدنی و فیبر هستند که کالری کمی دارند فیبرها بخش غیر قابل هضمی از غذاهای گیاهی هستند که به دلیل اثر بر روی لوله گوارشی، در کاهش قند خون و چربی خون به شما کمک می کنند و احتمال ابتلا به سرطان را پایین می آورند.

*انواع سبزی و حبوبات تازه مانند (جوانه گندم ، کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، شلغم، اسفناج مارچوبه، لوبیا سبز و نخود سبز، لوبیا قرمز، نخودخشک) دارای ویتامین های گروه ب مخصوصاً اسید فولیک هستند که اسید فولیک باعث پیشگیری از رسوب چربی ها در رگ می شود.

*جو دو سر، حبوبات، سیر، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطح کلسترول خون کمک می کنند.

* مصرف سبزی خوردن و کاهو همراه با غذا نقش مهمی در کاهش چربی خون دارد. بنابراین سبزیها را به مقدار زیاد مصرف نمایید.

*بهبتر است سبزیها و میوه های تازه را به صورت خام و با پوست مصرف نمایید.

* آب مرکبات حاوی موادی است که این مواد از ساخته شدن کلسترول در کبد جلوگیری به عمل می آورد.

* مصرف پرتقال و نارنگی نیز به دلیل فیبر بالا و مواد مفید باعث افزایش سطح کلسترول HDL و کاهش سطح کلسترول خون می گردند.