

نام سند	بروشور آموزشی چربی خون بالا
نگارش	مرکز بهداشت استان
تاریخ صدور	۱۳۹۷
نام کامل فایل	بروشور آموزشی چربی خون بالا
شرح سند	چربی خون بالا
نویسنده / مترجم	دکتر جبرئیل شعربافی نیر صادقیور صالح

* برای سرخ کردن از روغن های مخصوص سرخ کردنی استفاده شود .

* روغن های نباتی جامد و هیدروژنه را از رژیم غذایی خود حذف کنید و به جای آن از انواع روغن مایع از جمله کلزا ، آفتابگردان ، ذرت ، زیتون و کنجد استفاده کنید و در تهیه غذاهایی که نیاز به سرخ کردن ندارند حداقل میزان روغن و از نوع روغن مایع استفاده کنید.



* انواع لبنیات کم چرب (۱.۵ درصد چربی و کمتر) را جایگزین انواع لبنیات پر چرب نمایید لبنیات پر چرب دارای مقادیر زیاد اسیدهای چرب اشباع است که تنگی و نسداد عروق و در نهایت سکنه قلبی را بدنبال دارد ضمناً به دلیل بالا بودن میزان کالری موجب اضافه وزن و چاقی میشود.

* مصرف فست فودها از جمله سوسیس و کالباس ، پیتزا ، همبرگر ، سیب زمینی سرخ شده ، چیپس و که حاوی چربی زیادی هستند را به حداقل برسانید.



* غذاهای چرب و سرخ شده را که حاوی مقادیر زیادی روغن هستند را مصرف نکنید. به جای سرخ کردن غذا بهتر است آن را بصورت آب پز ، کبابی ، بخارپز و یا تنوری تهیه و مصرف کنید و یا در صورت تمایل به سرخ کردن به تفت دادن آن در زمان کوتاه اکتفا شود.



مصرف بیش از حد نیاز چربی ها خطرات جبران ناپذیری برای سلامتی به دنبال دارد و میتواند باعث باعث بروز بیماریهای مزمن مانند دیابت ، بیماریهای قلبی و عروقی ، بیماریهای کبدی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد. مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی علاوه بر افزایش خطر ابتلا به این بیماریها با افزایش دریافت کالری در بدن که بصورت چربی ذخیره میشود در نهایت اضافه وزن و چاقی را به همراه دارد. استفاده از روغن ها میبایست حداکثر ۲۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه باشد. با کاهش مصرف چربی و روغن و استفاده صحیح از روغن ها میتوان تا حدود زیادی از ابتلا به بیماریهای متابولیک پیشگیری نمود.

رعایت نکات زیر در رابطه با مصرف روغن ها جهت حفظ و ارتقاء سلامتی ضروری و الزامی میباشد.

کلسترول

از دیگر ترکیبات چربی مورد نیاز بدن می باشد که تنها د منابع حیوانی وجود دارد به دلیل اهمیت کلسترول بدن آن را از سایر ترکیبات می سازد که به آن کلسترول داخلی گویند در مقابل کلسترول که از منابع حیوانی به بدن می رسد کلسترول خارجی محسوب می شود بدن در حالت طبیعی و سلامت میزان کلسترول خون را با توجه به مقدار کلسترول غذایی (خارجی) و کاهش یا افزایش ساخت کلسترول داخلی تنظیم میکند.

زمانی که دریافت کلسترول خارجی بیش از حد باشد این تنظیم دچار اشکال شده و میزان کلسترول خون افزایش می یابد و ممکن است در جدار رگها رسوب نماید و موجب افزایش فشار خون و سخت شدن جدار رگها شود که در نهایت می تواند منجر به انسداد رگ و بروز سکته قلبی یا مغزی گردد.

بنابراین باید در مصرف غذاهای حاوی کلسترول بالا مانند زرده تخم مرغ، جگر، قلوه، دل، گوشت قرمز و روغن های حیوانی رعایت اعتدال بعمل آید.

برخی منابع حیوانی (ماهی و سایر غذاهای دریایی) حاوی کلسترول خوب هستند که به آن کلسترول HDL گویند در حالیکه سایر منابع حیوانی کلسترول LDL یا کلسترول بد دارند. افزایش HDL و کاهش LDL می تواند به عنوان شاخص مفید و پیشگیری کننده از بیماریهای قلبی عروقی محسوب شود.

مهمترین روغن ها و خواص آنها:

روغن ماهی بعنوان یک روغن حیوانی مناسب حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع از نوع امگا ۳ می باشد و می تواند موجب کاهش LDL و پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی و عروقی شود. مصرف حداقل ۳ بار در هفته ماهی یا روغن ماهی توصیه می شود.

روغن زیتون :

حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع از نوع امگا ۶ می باشد که می تواند کاهش دهنده خوبی برای میزان LDL خون باشد. مصرف روزانه یک قاشق مربا خوری از این روغن می تواند در کاهش کلسترول بد بدن مفید باشد.



روغن سویا، کلزا، ذرت و آفتابگردان :

جزء روغن های گیاهی هستند بنابراین بدون کلسترول بوده و چون به صورت مایع مصرف می شوند اسید های چرب ترانس پایین دارند.

روغن دانه هسته انگور:

حاوی مقدار خوبی از اسیدهای چرب غیر اشباع است و جهت مصارف پخت و پز مناسب است.

روغن مخصوص سرخ کردنی

جهت سرخ کردن مواد غذایی به کار می رود. روغن های معمولی به دلیل نقطه دود پایین در اثر حرارت زیاد دود کرده و مواد سرطان زای خطرناکی تولید می کنند که می تواند با تنفس وارد ریه شخص شده و مشکلاتی را برای او ایجاد نماید. نقطه دود روغن مخصوص سرخ کردنی بالاست و به راحتی دود نمی کند. همچنین جذب کمتری به سطح مواد غذایی داشته و موجب کاهش دریافت چربی خواهد شد.

استفاده از روغن به مقدار زیادتری از نوع مفید میتواند موجب اضافه وزن و چاقی شود.