



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

رژیم غذایی مناسب در چربی خون بالا

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار
عنوان: رژیم غذایی مناسب در چربی خون بالا
تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)
تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

بادام زمینی کلسترول کل و کلسترول بد (LDL) را کاهش داده کلسترول خوب (HDL) را حفظ می کند، تری گلیسرید را کاهش می دهد. به رژیم غذایی خود عسل، بادام، پسته، فندق، گردو را اضافه کنید .

برای زندگی بهتر مراقبت از جسم و روان الزامی است هرکسی علاقه مند است که سالم بنظر برسد با انتخاب مواد غذایی امن تر، تغذیه سالم تر و فعالیت بدنی منظم شما می توانید سلامت خود را در طول زندگی بهبود بخشید. افزایش آگاهی در زمینه سلامتی به شما این امکان را می دهد که رفتارهای سالمی داشته باشید.

منابع:

بروند و سودارث . پرستاری داخلی جراحی متابولیسم کربن
سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز مجتمع
پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز آموزشی درمانی
روانپزشکی مهر
تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

از استرس های محیطی بکاهید

استفاده از ۳ حبه سیر، یک عدد پیاز روزانه، زردچوبه و سماق و دارچین در کاهش کلسترول خون بسیار مؤثر است.

فیبرها ترکیباتی هستند که توسط بدن جذب نمی شوند اما سبب کاهش جذب تری گلیسرید و کلسترول شده و از طرف دیگر با افزایش فعالیت روده ها معده از انواع سرطان ها پیشگیری می کند.

منابع مواد غذایی فیبردار

حبوبات عدس، لوبیا، نخود، ماش، لپه که حداقل هفته ای ۲ بار مصرف شود.

غلات (نان تافتون، بربری، سنگک، نان جو، بیسکویت، ساقه طلایی، ذرت بوداده، جوپخته، بلغور، جوانه گندم)

سبزیجات (نخودسبز، کلم، هویج خام، بادمجان کبابی، شلغم خام، خیار با پوست)

میوه (سیب با پوست، شاه توت، ذغال اخته، انجیر، خرما، کیوی، تمشک، الوخشک یا پخته) فیبر با ایجاد سیری کاذب جلوی پرخوری و چاقی را میگیرند.

کلسترول و دیگر انواع چربی ها چون در خون حل نمی شوند و در دیواره رگها رسوب می کنند باعث تنگی و انسداد رگها می شوند و باعث حمله قلبی و مغزی می شوند.

دو نوع کلسترول وجود دارد □ کلسترول خوب یا HDL کلسترول بد یا LDL را از رگها خارج می کند و باعث کاهش حملا قلبی عروقی می شود

انواع چربی:

چربی ها اشباع شده: گوشت قرمز، سوسیس، کالباس، همبرگر، قلوه، مغز، زبان، کره، پنیر، بستنی، شکلات، نارگیل، کلوچه، پیراشکی، شیر پرچرب که مستقیماً چربی خون را مستقیماً افزایش می دهند.

چربی اشباع نشده: روغن زیتون، آفتابگردون، روغن سویا و ذرت، گوشت ماهی اردک، غاز که نه تنها چربی خون را مستقیماً افزایش نمی دهند بلکه به رقیق شدن خون هم کمک می کند.

علائم: مورمور شدن و خواب رفتگی پاها □ داغ شدن کف پا □ احساس سنگینی □ خستگی یا کوفتگی در بدن □ خواب الودگی □ سردردهایی که به صورت سنگینی سر خودنمایی می کند □ خشکی یا تلخی در دهان □ سرگیجه و گاهی وزوز گوش

تشخیص:

افراد سالم در هر ۵ سال بعد از سن ۲۰ سالگی چربی خون ناشتا را کنترل کنند بعد ۱۴-۱۲ ساعت ناشتا بودن نتیجه دقیق تر می دهد. و در صورت سالم نبودن نتیجه ۶-۲ ماه یکبار آزمایش خون در این زمینه بدهند.

□ کلسترول کل باید کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد

□ کلسترول بد LDL مقدار طبیعی کمتر ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر

□ کلسترول خوب HDL مقدار طبیعی بیشتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر

□ LDL پیش بینی کننده خوبی برای بیماری های قلبی است و تعیین می کند کلسترول بالای شما چگونه باید درمان شود.

آموزش به بیمار برای کاهش چربی خون:

□ بجای استفاده از غذاهای پرچرب و کلسترول بالا مثل (گوشت قرمز پرچرب، کره، پنیر و سایر محصولات لبنی پرچربی-دل و جگر-کله و پاچه پوست مرغ- چربی جامد (روغن نباتی و حیوانی-انواع سس ها-شیرینی خامه ای- سوسیس- کالباس-همبرگر بهتر است از مواد غذایی حاوی فیبر-میوه-سبزیجات-نخود-لوبیا-محصولات لبنی کم چرب-گوشت مرغ بدون پوست-گوشت قرمز بدون چربی-تخم مرغ دوبار در هفته (چون زرده تخم مرغ کلسترول بالا) دارد.

□ از مصرف انواع دخانیات مخدرها و مشروبات الکلی بپرهیزید

□ استفاده از روغن های زیتون، آفتابگردان، سویا، بادام زمینی، کانولا بجای روغن های نباتی و حیوانی جهت سرخ کردن غذا

□ با انجام فعالیت بدنی مانند ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز می توان به کاهش کلسترول و چربی بدن کمک کرد.