

- مصرف گوشت قرمز را به ۹۰-۱۲۰ گرم در هفته محدود کنید.
- در برنامه غذایی خود از سویا استفاده کنید.
- منابع غذایی فیبرهای محلول (که باعث کاهش چربیهای خون می‌شوند) را در رژیم روزانه خود جای دهید مانند: میوه‌جات (مخصوصاً سیب، گلابی، مرکبات، توت فرنگی)، سبزیجات (مخصوصاً هویج، کلم، اسفناج)، جو، اسفزه.



- مصرف مواد دحاوی آنتی اکسیدانها (که مانع از اثرات مضر چربیها بر دیواره عروق می‌شوند) را افزایش دهید مانند چای سبز، پیاز، انگور، گوجه فرنگی و اغلب میوه‌ها و سبزیجات.
- مصرف مقادیر مشخصی از آجیل‌ها طبق نظر کارشناس تغذیه می‌تواند مفید باشد.



- روغن زیتون در صورت نداشتن کم کاری تیروئید می‌تواند کمک کننده باشد.
- قبل از پخت هر نوع گوشتی، چربیهای آن را جدا کنید.
- مصرف زرده تخم مرغ را به ۴ عدد در هفته محدود کنید. مصرف سفیده بلامانع است.
- دل، جگر، قلوه و کله پاچه را به ۲-۳ بار در سال محدود کنید.
- ماهی را در برنامه غذایی هفتگی خود بگنجانید. بهترین روشهای پخت ماهی آبپز، بخارپز یا کبابی است. از سرخ کردن ماهی یا مصرف کنسرو ماهی خودداری کنید. برای طعم دار کردن آن می‌توانید از انواع ادویه جات (به جز نمک) استفاده کنید.



از آنجا که چربی خون زمینه ساز بسیاری بیماریها از جمله قلبی - عروقی، فشار خون، سکتة مغزی و قلبی، دیابت و... می‌باشد، رعایت اصول تغذیه صحیح جهت پیشگیری یا درمان این بیماری ضروری به نظر می‌رسد.

چربی های خون به دو دسته تقسیم میشوند:

الف- تری گلیسرید ب- کلسترول: که شامل دو نوع کسترول خوب (HDL) و کلسترول بد (LDL) می باشد.

توصیه‌های تغذیه‌ای جهت کاهش کلسترول بد:

- معمولاً در رژیم غذایی اکثر افراد میانسال مصرف روزانه ۲-۳ قاشق غذاخوری روغن کافی است. بیشتر از این مقدار می‌تواند باعث افزایش وزن و کلسترول بد شود.
- از مصرف روغنهای جامد و نیمه جامد به علت داشتن اسیدهای چرب ترانس(مواد بالا برنده کلسترول بد) جدا پرهیزید.
- مصرف کره، خامه، سرشیر، بستنی، غذاهای چرب و سرخ شده، فست فود، سس مایونز و لبنیات پرچرب را کاهش دهید.
- روغن کانولا (کلزا) به علت داشتن اسید چرب امگا۳ توصیه می‌شود.



چربی خون و رژیم غذایی



تهیه و تنظیم: سحرناز راه پیما
واحد تغذیه
مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم

- از مواد غذایی و نوشیدنی ها با مقدار زیادی قند و مواد نشاسته ای اجتناب کنید. این مواد شامل نان سفید، ماکارونی، آب میوه، نوشابه های گازدار، شیرینی ، کیک، بیسکویت، ژله و... می باشد. دقت کنید حتی شیرینی های طبیعی مانند شیر، عسل، خرما، توت خشک و... هم می توانند باعث افزایش تری گلیسیرید شوند. سعی کنید غلات سبوسدار را جایگزین نان و برنج سفید نمایید.



- تری گلیسیرید بالاتر از ۵۰۰ میلی گرم در دسی لیتر می تواند منجر به التهاب لوزالمعده و در نهایت دیابت شود. بنابراین از مصرف گوشت قرمز، کره، غذاهای سرخ شده، پنیر، روغن و آجیل اجتناب کنید.
- استفاده از منابع خوب امگا ۳ مانند ماهی سالمون، بذر کتان، روغن کانولا (کلزا)، سویا، مغزها و خرفه برخی مطالعات نشان دادند مصرف زرشک، زعفران، عناب و اسفزه می تواند به کاهش تری گلیسیرید کمک کند.

توصیه های تغذیه ای جهت کاهش تری گلیسیرید (TG):

- در صورتی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستید اولین قدم "کاهش وزن" می باشد. مقدار غذای مصرفی خود را کاهش دهید. ۱۰٪ کاهش وزن در مدت شش ماه می تواند به شما کمک زیادی کند. از کاهش وزنهای شدید در مدت کوتاه و با روشهای غیر اصولی اجتناب کنید چون عوارض جبران ناپذیری در پی خواهد داشت.

-از مصرف شکر و الکل اجتناب کنید.

- سیگار را ترک کنید.

- ورزش منظم را فراموش نکنید. ورزشهای هوازی مانند پیاده روی، دویدن آرام، شنا، دوچرخه سواری و... روزانه به مدت نیم ساعت با کمک به کاهش وزن و بهبود عملکرد دستگاه گردش خون می تواند کمک زیادی به شما کند.

