

چربی های خون

چربی های خون کلاً به دو دسته **کلسترول** و **تری گلیسیرید** دسته بندی می شوند.

کلسترول :

ماده ای مومی شکل است که در داخل بدن ساخته می شود. کبد با استفاده از چربی های اشباع شده غذایی مقداری از کلسترول مورد نیاز بدن را می سازد. کلسترول در کار کردن سلول های بدن نقش حیاتی دارد و همه ی سلول های بدن برای داشتن عملکرد طبیعی به آن نیاز دارند. اما وجود کلسترول زیاد در خون، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش می دهد. به دلیل اینکه کلسترول نوعی چربی است و در خون حل نمی شود اجزاء کوچکی بنام لیپوپروتئین ها در حمل کلسترول در خون نقش دارند. دو نوع کلسترول در خون ، کلسترول بد (LDL) و کلسترول خوب (HDL) هستند، که برای سلامتی اهمیت دارند. تنها با انجام آزمایش خون، میزان کلسترول خون مشخص میشود. میزان کلسترول خون باید زیر ۲۰۰ باشد.

چربی بد (LDL) : کلسترول را از کبد به سلول ها منتقل می کند. میزان طبیعی آن در بیمار قلبی، قلبی و دیابتی باید زیر ۵۵ میلی گرم/دسی لیتر و در بیماران غیر قلبی که دیابتی هستند، زیر ۷۰ باشد. البته مقادیر مختصری بالاتر (یعنی در حد ۱۳۰-۱۰۰) در افرادی که سابقه بیماری قلبی وریسک فاکتور ندارند، قابل قبول است.

چربی خوب (HDL) : کلسترول اضافی که مورد نیاز نیست را از طریق جریان خون به کبد برمی گرداند. اگر میزان آن بالای ۵۰ میلی گرم/دسی لیتر در آقایان و بالای ۴۰ در خانم ها باشد میتواند از قلب محافظت کند.

تری گلیسیریدها:

تری گلیسیریدها بیشتر در **گوشت** و **روغن** وجود دارد. تری گلیسیرید در بدن تولید و بصورت چربی در بدن و یا کبد ذخیره می شود. افرادی که اضافه وزن دارند و غذاهای شیرین و چرب می خورند و یا به مقدار زیاد الکل مصرف می کنند؛ تری گلیسیرید بیشتری دارند. میزان طبیعی آن در بیمار قلبی باید زیر ۱۵۰ میلی گرم/دسی لیتر باشد.

نقش کلسترول در بیماریهای عروقی قلب :

عروق قلب بوسیله انباشت چربی ها دیواره شان تنگ می شود. این فرآیند را آترواسکلروزیز می گویند و چربی خوب، مقدار اضافی چربی ها را از گردش خون خارج می کند و از قلب محافظت می کند.

مقدار پایین کلسترول کل، مقدار پایین چربی بد و مقدار بالای چربی خوب و خوردن غذاهای خوب و سالم موجب کاهش بیماری های قلبی می شود. افرادی که کلسترول بالا دارند و یکی از عوامل خطر ساز بیماری های قلبی از قبیل فشارخون بالا، دیابت، سیگار، اضافه وزن، فعالیت بدنی کم، سابقه خانوادگی را داشته باشند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته قلبی هستند.

دلایل افزایش کلسترول :

۱. رژیم غذایی نامناسب و مصرف غذاهای چرب

۲. تیروئید کم کار

۳. مشکلات کبدی یا کلیوی درازمدت

۴. سابقه خانوادگی

۵. دیابت
۶. افزایش سن
۷. وراثت
۸. اضافه وزن یا چاقی
۹. سیگار کشیدن
۱۰. عدم فعالیت بدنی

عوامل موثر در بهبود سطح چربی خون :

۱. **فعالیت روزانه** (به مدت ۳۰ دقیقه در روز و حداقل ۵ روز در هفته)

۲. **تغذیه مناسب** (حذف چربی های اشباع شده از رژیم غذایی و به جای آن مصرف میوه و سبزیجات طبق توصیه های مشاور تغذیه)

چربی های اشباع در لبنیات چرب و گوشت قرمز موجود هستند که موجب افزایش چربی بد و کاهش چربی خوب می شود. چربی های نیمه اشباع باعث کاهش سطح چربی بد و افزایش چربی خوب می شوند. روغن ماهی که مشهور به امگا۳ می باشد؛ از انواع چربی های غیراشباع است. غذاهای با فیبر بالا موجب کاهش کلسترول خون از طریق کاهش جذب چربی در روده می شود که شامل لوبیا، سویا، نخود، عدس و میوه هایی مثل سیب و سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی است که به کاهش وزن نیز کمک می کند. (جهت آشنایی بیشتر با رژیم غذایی سالم به صفحه مراجعه کنید).

۳. **مصرف داروهای کاهنده کلسترول :**

هرچه خطر بیماری های عروق قلب بیشتر باشد احتمال تجویز داروهای کاهنده کلسترول نیز بیشتر خواهد بود. حتی اگر سطح کلسترول خون شما بالا نباشد. استاتین ها به ثبات و پایداری جدار شریان ها (عدم تشکیل رسوب های چربی) و همچنین کاهش خطر سکتة های قلبی کمک می کند. به همین دلیل اکثر افرادی که در معرض خطر بیماری های قلبی قرار دارند و یا به بیماری قلبی مبتلا شده اند، حتی در صورت سطح نرمال چربی خون داروهای استاتین تجویز می شود.

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.