

راهکارهای تغذیه ای برای مدیریت غلظت زیاد کلسترول خون

۱- مصرف چربی های اشباع و ترانس محدود کنید.



غذاهایی که چربی اشباع زیادی دارند مثل گوشت پرچرب، مرغ(با پوست)، کالباس، سوسیس، شیر، خامه و کره.

غذاهایی که چربی ترانس زیادی دارند مانند مارگارین، غذاهای سرخ کردنی، غذاهای فرآوری شده، غذاهای تهیه شده با روغن های هیدروژنیزه.

۲- مقدار کلسترولی را که مصرف می کنید تا حداقل ۲۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید.

غذاهایی که مقدار کلسترول آنها زیاد است از جمله زرده تخم مرغ، گوشت پرچرب، شیر پرچرب، پنیر، میگو.

۳- مصرف مواد غذایی دارای چربی غیر اشباع امگا-۳ را بیشتر کنید.



انتخاب های خوب شامل ماهی سالمون، ماهی تون، ماهی خال مخالی و ساردین ها، گردو، روغن کانولا و روغن سویا که حاوی امگا-۳ نسبتاً زیادی هستند. سعی کنید دو بار در هفته ماهی بخورید. کنجد و بذر کتان از منابع چربیهای غیر اشباع از جمله امگا-۳ هستند که می توانید خود دانه یا روغن آنها را مصرف کنید.

۴- مقدار کل چربی دریافتی روزانه را مدیریت کنید.

بهبتر است به اندازه ۲۵ تا ۳۵ درصد از کل کالری روزانه را چربی تشکیل دهد؛ اگر قرار است در روز ۲۰۰۰ کالری دریافت کنید، مصرف چربی شما می تواند بین ۵۰ تا ۷۵ گرم باشد.

۵- هر روز مقدار قابل توجهی فیبر غذایی مصرف کنید.

میوه ها، سبزیجات، غذای سبوس دار و لوبیا منابع خوبی از فیبر هستند. سعی کنید ۵ واحد در روز از انواع سبزیجات بخورید. غلات (گندم، جو، چاودار و...) سبوس دار مصرف کنید.



۶- سعی کنید بیشتر غذاهای گیاهی بخورید؛ با استفاده از غذاهای دارای حبوبات و سبوس (منبع پروتئین).

۷- با متخصص تغذیه درباره وزن ایده آل خود صحبت کنید تا برای رسیدن و حفظ آن وزن، برنامه ریزی و به شما کمک کند.

۸- با یک مربی ورزشی صحبت کنید تا نوع و مقداری از فعالیت فیزیکی را که برای شما خوب است، تعیین کند. بهتر است برای ۳۰ دقیقه ورزش در روز برنامه ریزی کنید.



مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی
نویسنده: نغمه خسرو تبار

کارشناس تغذیه