

## درمان تری گلیسیرید بالا در کودکان و نوجوانان

نویسنده: نغمه خسرو تبار

### کارشناس تغذیه

اگر پزشک به شما بگوید که فرزند شما دچار تری گلیسیرید بالا (چربی در خون) است، بهترین کار این است که فرزندتان را در وزنی سالم همراه با یک سبک زندگی فعال نگه دارید. مصرف غذاهایی که چربی خون او را کم کند، یکی از مؤثرترین راههایی است که برای بهبودی او می توانید انجام دهید. به همین منظور، با متخصص تغذیه ای که می تواند به شما در تنظیم یک برنامه غذایی مناسب برای به دست آوردن سلامت قلب به فرزند شما کمک کند و همه نیازهای تغذیه ای او را مدیریت کند، ملاقات کنید و مشاوره بگیرید. در کنار آن، راهکارهای زیر به شما برای پایین آوردن و نگه داشتن چربی خون فرزندتان در آن سطح کمک بسیاری می کنند:

#### ۱. همراه با پیروی از

دستورالعمل ها و راهنمایی های متخصص تغذیه، انجام روزانه فعالیت بدنی و داشتن تحرک کافی را در برنامه روزانه فرزند خود بگجانید تا فرزند شما بتواند رشد عادی داشته باشد.

#### ۲. فرزندتان را تشویق کنید

که ۶۰ دقیقه در روز تحرک داشته باشد به طوری که عرق کند.

بهترین راه، استفاده از کلاسهای ورزشی است.



۳. روزانه حداقل ۵ وعده سبزیجات و میوه ها را در برنامه غذایی داشته باشید.
۴. نوشیدن محدود آبمیوه های طبیعی فقط مجاز است.
۵. نوشیدن کمتر نوشیدنی های حاوی شکر زیاد مثل نوشابه ها بسیار ضروری است.
۶. از لبنیات و محصولات بدون چربی در روز استفاده کنید.
۷. دفعات مصرف ماهی به ویژه ماهی روغنی مثل سالمون را افزایش دهید.
۸. حبوبات مانند لوبیا و ماش و به ویژه نخود را در برنامه غذایی روزانه بگنجانید.
۹. نان سبوس دار و غلات صبحانه سبوس دار به جای محصولات سبوس گرفته مصرف کنید.
۱۰. مطالعه برچسب ها و کسب اطمینان از اینکه در آن ماده غذایی چربی ترانس و سایر چربیهای مضر وجود ندارد و احیاناً میزان سبوس در فراورده های نانوائی و شیرینی در آن بالاست.
۱۱. غذاهایی که اسید چرب امگا ۳ قابل توجهی دارند مثل روغن زیتون و یا خود زیتون بخورید.
۱۲. خواب کافی (۷ ساعت) در شب داشته باشید.
۱۳. از عادات سبک زندگی سالم پیروی کنید.

