

**افزایش چربی خون** عبارت است از بالا رفتن مقدار تری گلیسرید یا کلسترول بیش از مقدار طبیعی آنها در خون. افزایش چربی خون با تجمع در دیواره رگ ها باعث تنگی آنها می شود و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکته قلبی، سکته مغزی و گرفتگی عروق می گردد.

### اثرات چربی خون بالا:

افزایش خطر بیماریهای قلبی عروقی  
افزایش فشار خون  
التهاب پانکراس و التهاب کبد  
ایجاد سرطان  
ایجاد سنگ های صفراوی



### توصیه های تغذیه ای جهت کنترل چربی خون :

روغن های اشباع شده خطرناکترین عامل برای بیماران با چربی خون بالا و افراد در معرض خطر است. این روغن ها مانند روغن های جامد، روغن های حیوانی، کره، روغن نباتی جامد و چربی های چسبیده به گوشت هستند که باید مصرف آنها محدود شود.

روغن زیتون و روغن کانولا، مغزها و دانه های روغنی مثل گردو، بادام، فندق دارای نوعی اسید چرب می باشند که چربی خون را کاهش می دهد.

سعی کنید از مصرف غذاهای سرخ کرده بپرهیزید و مواد غذایی را بصورت کباب پز، داخل فر یا بخارپز یا آبپز مصرف کنید. تنها از روغن مایع (ترجیحا روغن کانولا یا زیتون) جهت طبخ استفاده کنید. برای پخت و پز کوتاه مدت بهتر است از روغن زیتون استفاده کنید.

لبنیات مصرفی (شیر، ماست، پنیر) حتما از نوع کم چرب باشد.

از مصرف مواد غذایی حاوی چربی بالا مثل کله پاچه، دل، جگر، قلوه، سوسیس و کالباس خودداری کنید.

از مصرف کره، خامه، سرشیر، سس مایونز، پنیر پیتزا، غذاهای رستورانی بپرهیزید.

مصرف فست فودها، غذاهای سرخ شده و غذاهای بسته بندی شده مانند چیپس سیب زمینی، شیرینی جات،

بیسکویت، سیب زمینی سرخ کرده که سرشار از چربی ترانس هستند را محدود کنید.

مصرف گوشت قرمز محدود شود و بیشتر از گوشت سفید استفاده کنید. و هنگام استفاده از گوشت قرمز و مرغ تمام چربی های قابل رویت و پوست آنها را جدا کنید.

مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته باعث کاهش چربی های خون می شود و از رسوب چربی ها در دیواره عروق جلوگیری می کند.

مصرف انواع شیرینی ها، کیک ها، دسرها که چربی ترانس بالایی دارند را به حداقل برسانید.

انواع حبوبات تازه دارای ویتامین های گروه ب مخصوصا اسیدفولیک هستند که اسیدفولیک باعث پیشگیری از رسوب چربی ها در رگ می شود.

جو دوسر، حبوبات، سیر، سیب، گلابی، هویج پخته غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطح کلسترول خون کمک می کنند.

سبوس جو یک منبع غنی از فیبر محلول می باشد که میزان کلسترول بد خون (LDL) که رسوب چربی در سرخرگها را ایجاد می کند را کاهش داده و سطح کلسترول خوب (HDL) را بالا می برد.



آب مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموترش تازه، گریپ فروت) حاوی موادی است که این مواد از ساخته شدن کلسترول در کبد جلوگیری می کند.

در رژیم غذایی خود از سیر استفاده کنید . سیر خام یا کمی پخته شده به میزان ۱ تا ۲ حبه در روز تاثیر مناسبی دارد.

مصرف مواد حاوی آنتی اکسیدان مثل توت ها (توت سیاه، تمشک، توت فرنگی)، کلم بروکلی، آووکادو، فلفل دلمه، انگور، شکلات تلخ، گوجه فرنگی و چای سبز را افزایش دهید. این مواد مانع اثرات مضر چربی ها بر دیواره عروق می شوند.

مصرف سبزیجات مانند هویج و میوه هایی مانند سیب، زردآلو، گلابی، پرتقال، لیمو، گریپ فروت و توت فرنگی که باعث کاهش جذب چربی مواد غذایی می شود را افزایش دهید.

سعی کنید به همراه غذا، سالاد یا انواع سبزیجات خام یا پخته مصرف کنید. سبزیجات بدلیل داشتن فیبر غذایی در کنترل چربی خون موثرند بنابراین مصرف آنها بصورت خام یا پخته (مانند شامل هویج، خیار، گوجه، کاهو، کدو، کرفس، اسفناج و ...) توصیه می شود.



<p>شناسنامه پمفلت آموزشی                  کد : PM-06-57-A</p>	
<p>عنوان</p>	<p><b>توصیه های تغذیه ای کنترل چربی خون</b></p>
<p>تهیه کننده</p>	<p>شبیم باقری کارشناس ارشد تغذیه</p>
<p>تائید کننده</p>	<p>کارگروه آموزش به بیمار</p>
<p>سال تهیه : 1402</p>	<p>سال بازبینی : 1405</p>
<p>منبع :</p>	<p>Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process, 15th Edition, 2023</p>
<p>پزشک تایید کننده                  دکتر سید علی هاشمی</p>	
<p>ناظر کیفی                  دکتر سید عباس رخشا</p>	