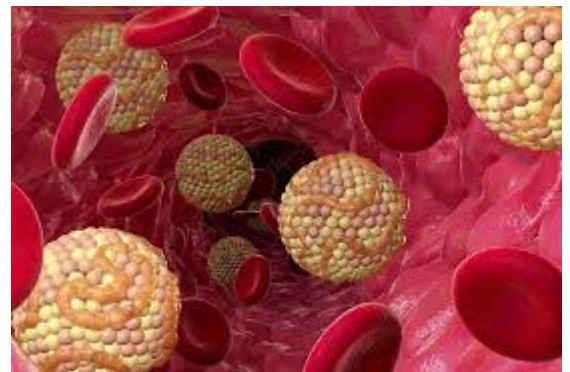


کلسترول غذا ارتباطی با کلسترول بد خون ندارد

خبرگزاری رویترز در گزارشی از نیویورک به قلم یاسمین ابوطالب نوشت:

شاید دوست داران خوردن تخم مرغ و گوشت قرمز خوشحال شوند اگر بدانند کمیته مشورتی آمریکا در امور بهداشت هشدارها را در خصوص کلسترول غذایی لغو و اعلام کرده است کلسترول غذایی به سطح خطرناک کلسترول خون که سبب بیماری می شود ارتباطی ندارد.

به گزارش واحد مرکزی خبر، کمیته مشورتی استانداردهای نظام غذایی پیش از این توصیه می کرد که میزان کلسترول مصرفی در غذا نباید بیشتر از 300 میلی گرم در روز باشد که معادل تقریباً دو عدد تخم مرغ است.



این کمیته در گزارش خود نوشت: پس از بررسی دهها تحقیقاتی که نتایج آن نبود ارتباط بین کلسترول غذایی و کلسترول خون یا کلسترول «بد» موجود در خون را نشان می دهد، این کمیته اذعان کرد: «کلسترول ماده غذایی که افراط در خوردن آن نگران کننده باشد نیست.»

در طول دهها سال مسئولان بهداشتی و دولتی هشدار می دادند خوردن غذاهایی که نسبت کلسترول آنها بالاست مانند گوشت قرمز و تخم مرغ تا حدود زیادی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و چاقی را افزایش می دهد.

اما بسیاری از پزشکان و کارشناسان تغذیه می گویند در حال حاضر هیچ ارتباطی بین کلسترول غذایی و سطوح خطرناک کلسترول خون وجود ندارد.

کلسترول خون چیست؟

آیا در آزمایش خونی که داده اید، کلسترول خونتان بالا بوده؟ آیا هدف پایین آوردن کلسترول خون را دارید؟ اولین قدم برای شما این

است که بفهمید کلسترول خون چیست.

کلسترول یک ماده چربی مانند و مومی است که در کبد و سایر سلولها ساخته شده و در بعضی از انواع غذاهای خاص از جمله لبنیات، تخم مرغ و گوشت یافت میشود.

بدن برای عملکرد عادی و مناسب به میزان مناسبی کلسترول نیاز دارد. دیواره ها و غشاء سلولی بدن برای تولید هورمون، ویتامین D و اسیدهای صفراوی که به هضم چربی کمک میکنند نیاز دارد، البته این نیاز مقدار محدودی بوده و اگر خیلی بیشتر از میزان مورد نیازتان دریافت کنید، بدنتان در خطر انواع بیماری از جمله بیماری های قلبی قرار میگیرد.



کلسترول و بیماری های قلبی

زمانیکه میزان زیادی کلسترول در خون شما موجود باشد، ممکن است این کلسترول ها رسوب کرده باعث تنگ شدن رگهای شما و در نتیجه کاهش خونرسانی به قلب میشود. در گذر زمان این باریک شدن رگها باعث تصلب شریان و در نتیجه ابتلا به بیماری های قلبی میشود. زمانیکه خون حاوی اکسیژن کافی به قلب نرسد، فرد دچار درد قفسه سینه و در نتیجه آنژین میشود. اگر خونرسانی به بخشی از قلب کاملاً قطع شود، فرد دچار بیماری عروق کرونر و در نتیجه سکته قلبی میشود.

انواع کلسترول چیست؟

کلسترولی که درون خون شما حرکت میکند، به پروتئین ها میچسبد و تشکیل بسته ای بنام لیپوپروتئین میدهد. لیپوپروتئین ها به چند دسته پرچگالی، کم چگالی و یا خیلی کم چگالی بسته به ترکیب میزان چربی و پروتئین تقسیم میشوند.

▪ لیپوپروتئین کم چگالی (LDL). این نوع لیپوپروتئین که به LDL یا کلسترول بد معروف است، میتواند باعث رسوب در دیواره رگها شده و رگ ها را باریک نماید. هرچه LDL بیشتری در خون

موجود باشد، خطر بیماری قلبی در افراد بیشتر می‌شود.

- لیپوپروتئین پرچگالی (HDL). این نوع لیپوپروتئین که به HDL یا کلسترول خوب معروف است، به بدن برای دفع کلسترول بد یا LDL کمک می‌کند. هرچه سطح HDL خون بالاتر باشد، بهتر است. اگر سطح HDL خون پایین باشد خطر بیماری های قلبی افزایش می‌دهد.

- لیپوپروتئین خیلی کم چگالی (VLDL). این نوع لیپوپروتئین که شبیه کلسترول LDL است، اما میزان چربی در آن بیشتر از همه بوده و میزان خیلی کمی پروتئین دارد.

- تری گلیسیرید. تری گلیسیرید نوع دیگری چربی خون است که در خون موجود است و از انواع خیلی کم چگالی می‌باشد. کالری اضافی، الکل یا قندخون موجود در بدن به تری گلیسیرید تبدیل شده و در سلول‌های چربی درون بدن ذخیره می‌شوند.

چه عواملی بر سطح کلسترول خون تاثیر دارد؟

طیف مختلفی از عوامل متفاوت می‌تواند بر سطح کلسترول خون تاثیر بگذارد. این عوامل شامل:

- رژیم غذایی. چربی های اشباع و کلسترول موجود در خوراکی‌ها سطح کلسترول خون را افزایش می‌دهد. سعی به کاهش مصرف خوراکی‌های حاوی چربی اشباع و کلسترول نمایید.

- وزن بدن. اضافه وزن و چاقی علاوه بر اینکه خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد، باعث افزایش سطح کلسترول خون هم می‌شود. کاهش وزن می‌تواند به شما برای کاهش کلسترول LDL و افزایش کلسترول HDL کمک نماید.

- ورزش. فعالیت بدنی و ورزش منظم سطح کلسترول HDL را افزایش داده و سطح کلسترول LDL را کاهش می‌دهد. میزان ورزش توصیه شده روزانه حداقل 30 دقیقه می‌باشد.

- سن و جنس. هرچه سن ما بیشتر می‌شود سطح کلسترول خون نیز افزایش می‌یابد. قبل از سن یائسگی زنان سطح کلسترول کم تری نسبت به مردان دارند، اما بعد از دوران قاعدگی سطح کلسترول خون زنان نسبت به مردان هم سن خود افزایش می‌یابد.

- قندخون. دیابت کنترل نشده باعث افزایش سطح کلسترول خون می‌شود. با کنترل قندخون می‌توان به کاهش سطح کلسترول خون نیز کمک نمود.

- عوامل ارثی. کلسترول بالای خون می‌تواند ارثی و ژنتیکی باشد.
- سیگار کشیدن. سیگار کشیدن به دیواره رگ‌های خونی آسیب

رسانده و آنها را برای رسوب کردن کلسترول آماده می‌کنند. همچنین سیگار کشیدن می‌تواند سطح کلسترول خوب خون (HDL) را کاهش دهد. اگر شما سیگار می‌کشید برای [ترک سیگار](#) اقدام نمایید.

▪ سایر دلایل. بعضی از داروها و بیماری‌های خاص می‌توانند سطح کلسترول خون را افزایش دهند.

سطح طبیعی کلسترول چه اندازه باید باشد؟

هر فرد بالای بیست سال باید حداقل هر پنج سال یکبار اقدام به آزمایش سطح کلسترول نماید. بعد از آزمایش میزان مناسب انواع کلسترول برای که توسط ایالات متحده اعلام شده است، سطوح زیر می‌باشد:

وضعیت	کلسترول مجموع (Total cholesterol)
عالی	پایین 200 میلی گرم
در محدوده خطر	بین 200 تا 239
بالا (خطرناک)	بالای 240 میلی گرم

وضعیت	سطح کلسترول بد یا LDL
بهترین میزان برای افراد دچار بیماری قلبی	زیر 70 میلی گرم
بهترین میزان برای افرادی که در خطر ابتلا به بیماری قلبی قرار دارند	زیر 100 میلی گرم
تقریباً مناسب	بین 100 تا 129 میلی گرم
در محدوده خطر	بین 130 تا 159 میلی گرم
بالا	بین 160 تا 189
خیلی زیاد	190 میلی گرم به بالا

وضعیت	سطح کلسترول خوب یا HDL
کم	زیر 40 میلی گرم در مردان زیر 50 میلی گرم در زنان
متوسط	بین 50 تا 59 میلی گرم
عالی	بالای 60 میلی گرم

وضعیت	سطح تری گلیسرید خون
عالی	زیر 150 میلی گرم

در محدوده خطر	بین 150 تا 199
خطرناک	بین 200 تا 499
خیلی خطرناک	بالای 500 میلی گرم

کلسترول بالای خون چگونه درمان می‌شود؟

بسته به سطح کلسترول خون شما می‌بایست از ترکیب تغییرات سبک زندگی و درمان‌های پزشکی استفاده نمود. درمان‌های پزشکی بسته به شرایط شما توسط پزشک تجویز می‌شوند، بعضی از داروهای مورد استفاده پزشکان برای درمان کلسترول خون شامل:

- استاتین‌ها

- [نیاسین](#)

- [آسپرین](#)

- داروهای درمان [فشار خون بالا](#)

و تغییرات سبک زندگی که می‌تواند به شما در کاهش کلسترول خون کمک کند شامل:

- ورزش کردن و افزایش فعالیت بدنی

- خوردن میوه، سبزی، غلات کامل و رعایت [رژیم غذایی سالم](#)

- اجتناب از غذاهای حاوی چربی اشباع که در غذاهای سرخ کرده و غیره قرار دارد

- مصرف روغن‌ها و چربی‌های مناسب مانند روغن زیتون، کانولا و ... (مصرف چربی نباید بیشتر از 10 درصد کل کالری دریافتی شما در روز باشد)

- خواب کافی

- کاهش وزن

- اجتناب از مصرف الکل

- ترک سیگار

- خوردن ماهی‌های خاص از جمله ماهی تن و سالمون

پیشگیری از افزایش سطح کلسترول خون

همان تغییراتی که برای سبک زندگی بیان کردیم، می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون هم کمک نماید. برای پیشگیری از ابتلا به کلسترول خون شما می‌توانید:

- وزن خود را کاهش دهید و به سطحی مناسب برسید

- ترک سیگار
- مصرف چربی و نمک را کاهش داده و از میوه و سبزی در رژیم غذایی خود استفاده نمایید
- حداقل 30 دقیقه در روز ورزش نمایید