

# چقدر به سلامت خود اهمیت می‌دهیم؟

## کلیه کلسترول بد و کلسترول خوب

چربی در خون در قالب بسته‌هایی به نام لیپوپروتئین جابه‌جا می‌شود. بیشتر چربی خون را کلسترول بد (ال‌دی‌ال<sup>۱</sup>) تشکیل می‌دهد. ال‌دی‌ال را از آنجا بد می‌نامند که مقدار زیاد این ماده در خون به رسوب چربی در رگ‌های خونی و مسدود شدن آن‌ها می‌انجامد. نوع دیگر کلسترول اچ‌دی‌ال<sup>۲</sup> است که به کلسترول خوب خون معروف است. چراکه از رسوب چربی در رگ‌های خونی پیشگیری می‌کند. کلسترول خوب اثر محافظتی بر قلب دارد. هرچه میزان کلسترول خوب افزایش یابد، بیشتر از رسوب چربی‌ها در رگ‌ها جلوگیری می‌کند. ترک مصرف دخانیات میزان کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم در افزایش کلسترول خوب نقش بسزایی دارد.

## کلیه تأثیر چربی بالای خون بر قلب

بدن نیازمند میزان متعادلی از چربی برای انجام فعالیت‌های خود است و از طریق خون، تمامی چربی مورد نیاز خود را تأمین می‌کند. با گذر زمان، مقدار اضافی چربی و کلسترول که در خون در حال گردش هستند، بر دیواره رگ‌ها ته‌نشین می‌شوند. با ته‌نشین شدن این مواد، دیواره‌هایی فیبری از جنس چربی درون رگ‌ها ایجاد و باعث تنگ‌شدن و حتی مسدود شدن رگ‌های خونی می‌شوند. در نتیجه خون کمتری به قلب می‌رسد. همچنین، خون مسئولیت حمل اکسیژن به دستگاه‌های بدن از جمله قلب را بر عهده دارد. در صورت انتقال نیافتن اکسیژن کافی به ماهیچه قلب، در ناحیه سینه احساس درد بروز می‌کند و اگر میزان جریان خون به قلب از مقدار مشخصی کمتر شود، نتیجه آن وقوع سکته قلبی خواهد بود.

## اعظم گودرزی

دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

## کلیه چربی بالای خون یکی

دیگر از عوامل خطرزا در ابتلا به سکته‌های قلبی و عروقی است. هرچه میزان چربی خون بالاتر باشد، امکان ابتلا به بیماری‌های قلبی یا وقوع سکته قلبی افزایش می‌یابد.

## کنترل میزان کلسترول خون

کلسترول بالای خون به خودی خود علامتی ندارد. حتی اگر میزان این ماده در خون بسیار بالا باشد، فرد متوجه آن نخواهد شد. برای همین باید به صورت منظم میزان کلسترول خون را سنجش کرد. هر قدر میزان کلسترول بد خون بیشتر باشد، احتمال ابتلا به بیماری قلبی یا حتی وقوع سکته قلبی به شدت افزایش می‌یابد. کلسترول خوب دقیقاً برعکس کلسترول بد عمل می‌کند. پس هر چه میزان آن در خون کمتر باشد، احتمال ابتلا به سکته قلبی افزایش می‌یابد. محدوده ال‌دی‌ال (کلسترول بد) بر اساس وجود عوامل خطر سکته قلبی، همچون سابقه خانوادگی سکته‌های قلبی عروقی زودرس، فشارخون بالا، سن بالای ۴۵ سال در مردان و بیش از ۵۵ سال در زنان، استعمال دخانیات و میزان پایین اچ‌دی‌ال (کلسترول خوب) یعنی کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر تعیین می‌شود و بر اساس تعداد عوامل خطر موجود بین ۱۰۰ تا ۱۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است. مقدار ایده‌آل آن در بیماران دیابتی و مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی زیر ۱۰۰ است. محدوده طبیعی اچ‌دی‌ال مقدار ۵۰ به بالا و مقدار ایده‌آل آن ۶۰ به بالاست.

## چربی گیاهی (تری‌گلیسرید)

چربی گیاهی یکی از انواع چربی‌هاست که در غذا و خون یافت می‌شود. این ماده در کبد ساخته می‌شود. زمانی که بدن بیش از میزان مورد نیاز کالری دریافت کند، کبد چربی گیاهی بیشتری تولید می‌کند. برای کاهش چربی گیاهی خون باید وزن را کنترل کرد و تحرک را افزایش داد. حد مطلوب این چربی در خون در حدود زیر ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است.

عوامل خطر زای ابتلا به سکته‌های قلبی که میزان کلسترول بد خون را می‌افزایند:

۱. کشیدن سیگار؛
۲. فشارخون بالا (۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر)؛
۳. پایین بودن میزان کلسترول خوب خون (کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر)؛
۴. سابقه فامیلی در ابتلای زودرس به سکته‌های قلبی (وجود پدر یا برادری که در سن کمتر از ۵۵ سالگی یا خواهر و مادری که در سن کمتر از ۶۵ سالگی دچار سکته قلبی شده باشند)؛
۵. سن (زنان ۵۵ سال و مردان ۴۵ سال).

## نقش تغذیه در کنترل چربی خون

با رعایت برنامه غذایی مناسب، می‌توان کلسترول بد خون را کاهش داد. چربی‌های اشباع یا ترانس (مانند روغن جامد) کلسترول خون را افزایش می‌دهند. این روغن‌ها در اکثر رستوران‌ها و غذاهای فوری به کار می‌روند. این چربی‌ها همچنین در محصولات لبنی، گوشت قرمز، پیپس و کیک نیز وجود دارند.

چربی‌های غیراشباع در روغن‌های نباتی مایع و نیز روغن ماهی و روغن زیتون یافت می‌شوند. اگر این روغن‌ها به میزان متوسط استفاده شوند و جایگزین چربی‌های اشباع و ترانس در رژیم غذایی شوند، کلسترول خون کاسته می‌شود. مصرف ماهی در حفظ و بهبود سلامت قلب و عروق نقش مهمی دارد. البته فقط ماهی‌هایی

که کباب می‌شوند یا با بخار پخته می‌شوند می‌توانند موجب این نقش شوند، در حالی که ماهی سرخ‌شده در روغن و در حرارت بالا از این نظر بی‌خاصیت خواهد بود.

مواد غذایی غنی از فیبر مانند سبزی‌ها، میوه‌ها و حبوبات می‌توانند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک کنند.

روغن زیتون، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب هستند که اگر به میزان متعادل استفاده شوند، به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می‌کنند. میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب‌رسانی به دیواره رگ‌ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به سکته‌های قلبی و عروقی می‌شوند. مصرف پروتئین سویا از کلسترول بد خون می‌کاهد و بر کلسترول خوب خون می‌افزاید. نان‌های سبوس‌دار مثل نان سنگک و نان جوی سبوس‌دار که حاوی ویتامین‌های گروه B هستند، به کاهش چربی خون کمک می‌کنند. بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، روغن مایع کانولا برای پخت غذا و روغن زیتون برای سالاد است که البته از این روغن‌ها نیز باید به میزان متعادل استفاده شود.

## راهکارهای کاهش چربی و کلسترول بد خون

۱. مصرف روغن‌های جامد را محدود و از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. همچنین خوردن سوسیس و کالباس، شیرینی‌های پرخامه، انواع سس، آبگوشت پرچرب، روغن‌های جامد، کره حیوانی و مارگارین و غذاهای سرخ‌کرده را در برنامه غذایی خود محدود کنید.
۲. خوردن ماهی، به دلیل داشتن چربی مفید امگا ۳، به صورت دو بار در هفته توصیه می‌شود، ولی میگو به دلیل داشتن مقداری کلسترول، به صورت مداوم توصیه نمی‌شود.
۳. مصرف تخم‌مرغ کامل به ۲ عدد در هفته محدود شود.
۴. انواع مربا، کره، خامه و سرشیر را کمتر بخورید.
۵. آجیل در حد متعادل مصرف شود، چنانچه آجیل بیش از حد متعادل مصرف شود، چربی خون را افزایش می‌دهد.
۶. مصرف مواد غذایی حیوانی را که کلسترول بالا دارند، مانند مغز گوسفند، جگر مرغ و گوسفند، محدود کنید.

پی‌نوشت‌ها

1. LDL
2. HDL

### منابع

1. Barnes CN, Wallace CW, Jacobowitz BS, Fordahl SC. Reduced phasic dopamine release and slowed dopamine uptake occur in the nucleus accumbens after a diet high in saturated but not unsaturated fat. *Nutritional Neuroscience*. 2022 Jan 2;25(1):33-45.
2. Jamshed H, Steger FL, Bryan DR, Richman JS, Warriner AH, Hanick CJ, Martin CK, Salvy SJ, Peterson CM. Effectiveness of early time-restricted eating for weight loss, fat loss, and cardiometabolic health in adults with obesity: a randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*. 2022 Sep 1;182(9):953-62.
3. Yao Y, Cai X, Fei W, Ye Y, Zhao M, Zheng C. The role of short-chain fatty acids in immunity, inflammation and metabolism. *Critical reviews in food science and nutrition*. 2022 Jan 2;62(1):1-2.