



افزایش چربی خون ممکن است بدون علت اولیه بوده و به صورت ژنتیکی، عدم تحرک کافی و عدم رعایت رژیم غذایی ایجاد شود و یا اینکه ثانویه به برخی بیماریها مثل کم کاری تیروئید، بیماریهای کبدی و کلیوی، دیابت، چاقی و اعتیاد به الکل باشد.

افزایش چربی خون خصوصاً افزایش کلسترول (LDL) منجر به عوارض عروقی (سخت شدن دیواره رگها) افزایش فشار خون و در نهایت سکته های قلبی و مغزی می شود.

رعایت این نکات ضروری است:

- انجام ورزش حداقل هفته ای 3 روز ، بهترین ورزشها پیاده روی و دوچرخه سواری و شناست.
- حفظ وزن ایده آل، کاهش وزن در صورت چاقی زیر نظر پزشک معالج
- پرهیز از مصرف سیگار، الکل، کنترل دیابت، درمان فشار خون بالا و کنترل هر چه دقیق تر در شرایط داشتن سابقه خانوادگی ، بیماری قلبی و عروقی.

مصرف مواد غذایی شامل:

شیر و فرآورده های لبنی کم چرب یا بدون چربی مفید و مصرف کره و سوسیس، غذاهای سرخ کرده، سس پر چرب و خامه ممنوع است. هر گونه چربی گوشت قرمز و همچنین پوست مرغ قبل از پخته شدن باید جدا گردد.

مواد غذایی به صورت آب پز و کبابی و تنوری (فر) مجاز و از انواع غذاهای سرخ کردنی پرهیز شود.
مصرف سبزیجات و میوه ها آزاد و مصرف مغزها (گردو و آجیل) روغن زیتون با میزان مناسب مفید هستند.
از مصرف روغن نباتی جامد خودداری شود و تا حد امکان از کره های گیاهی (مارگارین) استفاده شود.

بهترین راه پخت کم چرب غذاها:

- آب پز
- کبابی
- تنوری
- بخارپز و یا پخت در ماکروویو

از بین مواد حیوانی ، تخم مرغ و گوشت قرمز و امعاء و احشاء بیشترین اثر منفی را در جهت افزایش کلسترول خون دارند. پس از آن لبنیات پر چرب و سپس گوشت ماکیان این نقش را به عهده دارند. این در حالی است که مصرف ماهی کمترین افزایش را در سطح کلسترول خون ممکن است ایجاد کند.

در عصر حاضر از مهمترین علل مرگ، بیماری های قلبی- عروقی، چاقی، دیابت و سرطانی را می توان نام برد که نقش تغذیه مناسب در جلوگیری از ایجاد یا در پیشرفت در درمان آنها به خوبی مشخص شده است.

غذاهای اصلی پائین آورنده کلسترول (LDL پائین، HDL بالا) :

- ماهی: ساردین، قزل آلا، ماهی آزاد: پختن با فر یا کبابی بدون روغن
- مغزها: گردو، بادام
- جو دو سر به صورت: فرنی، حلیم، نان و بیسکویت
- روغن زیتون (خصوصاً خالص: تصفیه نشده)
- حبوبات: لوبیا، عدس، نخود، سویا به صورت پخته شده، سوپ، سالاد
- میوه و سبزیها

