

کلسترول به طور طبیعی در کبد شما تولید می‌شود زیرا هر سلول در بدن برای حفظ ساختار خود به آن نیاز دارد. عملکرد صحیح مغز، تولید هورمون‌های خاص و تولید **ویتامین D** وابسته به وجود میزان کافی از کلسترول در بدن است. کلسترول مشابه تری‌گلیسیرید در غذاهای چرب مانند:

- تخم مرغ
- گوشت قرمز
- و پنیر نیز یافت می‌شود.

اگرچه کلسترول بالا می‌تواند به ارث برسد اما بیشتر اوقات نتیجه انتخاب سبک زندگی ناسالم است. دو نوع کلسترول به نام‌های LDL (کلسترول بد) و HDL (کلسترول خوب) وجود دارد.

اگر دکتر شما بگوید که شما چربی خون بالا دارید، به این معنی است که سطح کلسترول LDL و تری‌گلیسیرید یا هر دو در خون شما افزایش پیدا کرده است. مقادیر بالای این مواد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و حتی **سرطان** را افزایش می‌دهد زیرا LDL می‌تواند با

چربی خون بالا

چربی خون بالا اصطلاحی پزشکی برای بیان سطوح غیر طبیعی چربی‌ها (لیپیدها) در خون است. دو نوع عمده چربی موجود در خون شامل:

- تری‌گلیسیرید
- و کلسترول است.
- تری‌گلیسیرید زمانی ساخته می‌شود که بدن کالری اضافی دریافت کند. البته مصرف مداوم غذاهایی مانند:

- گوشت قرمز
- لبنیات پرچرب
- غذاهای حاوی قند تصفیه شده
- فروکتوز

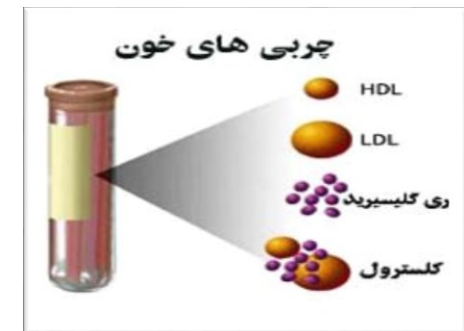
• **الکل** نیز باعث افزایش تری‌گلیسیرید می‌شود. برخی از تری‌گلیسیریدها برای عملکردهای خاص سلول ضروری هستند اما مقدار زیاد آن ناسالم است. به‌همین دلیل، معمولاً سطح پایین تری‌گلیسیرید وضعیت سالم‌تری در نظر گرفته می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

چربی خون بالا



نویسنده مدرک	راضیه محمودی / کارشناسی ارشد پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوادارت
کد سند	Pa-B1-4/01

سایر چربی‌ها و مواد موجود در خون ترکیب شده و باعث ایجاد انسداد در رگ‌های شما شود.

انسداد شریان‌ها می‌تواند جریان خون شما را کاهش دهد و باعث مشکلات جدی سلامتی مانند بیماری قلبی، **حمله قلبی** یا سکته شود. پزشکان به دلیل اثرات بالقوه آن، سطح کمتری از LDL را توصیه می‌کنند.

HDL بر قلب شما اثر محافظتی دارد زیرا کلسترول LDL را از عروق خارج کرده و به کمک کبد از بدن دفع می‌کند. به همین دلیل، پزشکان معمولاً توصیه می‌کنند که سطح بالاتری از کلسترول HDL داشته باشید. پیشنهاد می‌کنیم برای بررسی میزان چربی خون خود، به صورت دوره‌ای سالانه آزمایش خون انجام دهید.

- از چربیهای جامد حیوانی که کلسترول خون را افزایش می‌دهند استفاده نکنید مانند کره، روغن نباتی و گوشت قرمز، دنبه و انواع روغن‌های حیوانی

- در هفته بیش از دو عدد تخم مرغ استفاده نکنید و سعی کنید بیشتر از سفیده آن استفاده کنید.

- توصیه می‌شود حداقل هفته‌ای دو بار گوشت ماهی مصرف کنید زیرا گوشت سفید کاهش دهنده چربی مضر خون است.

- حتی الامکان غذاهای روزانه را بصورت آبپز یا بخارپز استفاده کنید.

- از مصرف دامی مانند جگر، دل، قلوه، مغز و کله پاچه به علت کلسترول بالا پرهیز کنید.

- در صورت سرخ کردن مواد غذایی از روغن مایع در حرارت کم استفاده کنید.

- مصرف سیر و پیاز را بر وعده‌های غذایی خود اضافه نمائید.

- روزانه ۴ یا ۵ عدد گردو به برنامه غذایی خود اضافه نمائید. (گردو چربی مفید خون را افزایش می‌دهد).

- از مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج، قند، انواع شیرینی، مربا، عسل، نوشابه و نان خودداری کنید زیرا زیادی این مواد در بدن به چربی تبدیل می‌شود.

- از مصرف سرشیری، خامه و کره خودداری کنید.

- از روغن زیتون جهت مصرف استفاده کنید.

- سبزی و میوه به میزان زیاد مصرف کنید و حتی همراه غذا سبزی و سالاد مصرف کنید.

- از قسمت سینه مرغ استفاده شود و قبل از طبخ پوست مرغ کنده نشود. قسمت ران، بال و گردن میزان کلسترول به اندازه گوشت قرمز دارند.