



عوامل متعددی در بروز این بیماری مؤثرند از جمله سن، سابقه خانوادگی، بالا بودن کلسترول LDL، بالا بودن فشارخون، استعمال دخانیات، دیابت، چاقی، عدم فعالیت، عوامل روانی و استفاده از رژیم های سرشار از کلسترول و چربی های جامد.

یکی از مؤثرترین راهکارها جهت پیشگیری، درمان و کنترل این بیماری تغییر در روش زندگی، استفاده از رژیم صحیح و سعی در ترک عادات غذایی غلط می باشد.

بدین منظور توصیه های زیر را جهت افزایش روند بهبودیتان به کار ببرید.

۱. اگر اضافه وزن دارید حتماً وزن خود را کاهش دهید.

۲. حتماً فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

بهترین ورزش پیاده روی به مدت حداقل یک ساعت در روز می باشد.

۳. روش تهیه غذای خود را تغییر دهید. به جای استفاده از غذاهای سرخ کرده غذاها را آبپز - کبابی یا تنوری تهیه کنید.

۴. از مصرف گوشتهای احشایی مثل دل، جگر، قلوه، مغز، زبان، شیردان و کله پاچه پرهیز نمایید

۵. کره، مارگارین، روغن حیوانی، دنبه، شیر و ماست پرچرب، پنیر محلی، پنیر خامه ای، پنیرهای چرب، بستنی، سس مایونز، گوشت چرخ کرده پرچرب، سوسیس، کالباس، روغن جامد، خاوبار، شیرینی جات خامه دار، کیک و شکلات، چیپس و غذاهای سرخ شده مصرف نکنید زیرا باعث افزایش کلسترول بدخون LDL می گردد. اگر این کلسترول بالا رود به تدریج می

تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکته قلبی یا مغزی شود.

۶. از روغن های مایع مانند ذرت، پنبه دانه، سویا، کلزا، کانولا و زیتون در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز استفاده شود.

مصرف آجیل ها مانند گردو ( ۲ عدد روزانه )، بادام زمینی ( ۱۰ عدد روزانه ) مجاز می باشد.

۷. مصرف زرده تخم مرغ را به دو عدد در هفته محدود کنید. ولی مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد.

۸. مصرف گوشت سفید به ویژه ماهی و مرغ به جای گوشت قرمز توصیه شده است البته پوست آن را قبل از طبخ جدا نمایید. مصرف ۳ وعده ماهی در هفته توصیه می شود.

در هفته حتماً دو وعده گوشت قرمز بدون چربی ( ترجیحاً گوساله ) به صورت کبابی یا آبپز مصرف کنید زیرا گوشت قرمز از کم خونی ناشی از فقر آهن جلوگیری می کند.

۹. توصیه می شود مصرف فیبر غذایی همراه با مقدار کافی مایعات در رژیم غذایی افزایش یابد.

فیبرها موجب کاهش کلسترول خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پر خوری و تنظیم قند خون می شوند.

منابع غنی فیبرها عبارتند از نانهای سبوس دار مثل سنگک، بربری و تافتون، غلات، حبوبات، میوه ها، سبزیها، سویا

۱۰. انواع توتها از قبیل توت فرنگی و شاه توت همچنین مرکباتی از قبیل پرتقال و گریپ فروت، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای سرشار از ویتامین C و مواد گیاهی هستند که به حفظ خاصیت کشسانی دیواره رگها کمک می کنند.

۱۱. مصرف هویج خام ( روزی دو عدد ) و سبوس غلات سبب کاهش کلسترول و چربی خون می شود.

۱۲. از مصرف زیاد فلفل تند، مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که ضربان قلب را افزایش می دهند پرهیز کنید.

۱۳. مصرف چای کم رنگ، آب انگور قرمز، پیاز و سیر باعث رقیق شدن خون می شود.

۱۴. زنجبیل، زیره، جعفری از تجمع پلاکت ها جلوگیری و سبب رقیق شدن خون می شود.

۱۵. استفاده از انواع آبمیوه ها و سبزیها، حبوبات، سیر و پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

۱۶. اگر فشارخون بالا دارید مصرف موارد زیر برای شما مفید است:

کدو، کلم بروکلی، کلم قمری، گشنیز، عدس، نخود، خرفه، لوبیای سبز، آرد سویای کامل، جوانه گندم، گوجه فرنگی، هلو، زردآلو، موز، خرما خشک، آلو، انجیر، طالبی، پرتقال، گردو، قارچ، بامیه و کدو حلوایی.

۱۷. برای جلوگیری از یبوست مصرف شیر سرد یا آب سرد به صورت ناشتا، کیوی و آلو بخارا توصیه می شود.

۱۸. از مصرف نوشابه های گازدار و آبمیوه های آماده و کمپوت های کنسرو شده خودداری کنید

۱۹. از مصرف نمک و غذای کنسرو شده مثل تن ماهی خودداری نمائید.

۲۰. روزانه ۸-۶ لیوان آب مصرف کنید.

۲۱. با حذف وعده های غذا نمی توان وزن خود را کاهش داد، روزانه ۳ وعده غذایی به میزان لازم مصرف نمائید

#### تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر آموزشی - سهام اهل یرف، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات  
اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

... طالقانی (ره)

۶ - ۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴

تابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir

