

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



## نام کتاب : کلسترول و اثرات ان



منبع: دانستیهای زندگی

## کلسترول چیست؟

کلسترول ماده ای است از جنس چربی که به دسته ای از لیپیدها بنام استروئیدها تعلق دارد.

## وظایف کلسترول در بدن:

- 1- در ساختار غشاء سلولی نقش کلیدی دارند. (ساخت و ترمیم دیواره سلولی)
- 2- تولید صفرا (متابولسم چربی ها)
- 3- پیش ماده ویتامین D است (در حضور نور خورشید و آنزیم های خاص تبدیل به ویتامین D میگردد)
- 4- سنتز هورمونهای جنسی (استروژن، پروژسترون، تستوسترون)، کورتیزول و آدرنالین.
- 5- در ساختمان آنزیمها و در ساختمان سیستم عصبی کلسترول وجود دارد.

## کلسترول از کجا می آید؟

کلسترول یا توسط کبد تولید شده و یا از طریق رژیم غذایی تامین میشود.

نکته: کبد قادر به تولید تمام کلسترول مورد نیاز بدن میباشد و نیازی به تامین آن از طریق رژیم غذایی نیست.

نکته: غذاهای گیاهی فاقد کلسترول میباشد.

نکته: کبد وظیفه تولید، برداشت و ترشح کلسترول به جریان خون را به عهده دارد.

نکته: 80 درصد کلسترول خون را کبد تولید کرده و تنها 20 درصد آن از طریق رژیم دریافت میگردد.

کلسترول چگونه در خون انتقال می یابد؟

کلسترول همچون دیگر چربی ها و روغنها محلول در آب (خون) نبوده و به کمک يك پروتئین خاص موسوم به لیپوپروتئین ها LIPOPROTEINS و ترکیب با آنها در جریان خون انتقال می یابد. کلسترول و تری گلیسریدها پس از جذب از روده ها درون يك پوشش پروتئینی بنام شیلو میکرون و یا کیلومیکرون (CHYLOMICRON) بسته بندی میگرددند. در واقع به مجموعه تری

گلیسریدها و کلسترول که با پوشش لیپوپروتئینی احاطه گشته اند شیلومیکرون میگویند که 90 درصد آن از تری گلیسریدها و تنها 10 درصد آن را کلسترول تشکیل داده است.

مولکولهای حاملی از جنس پروتئین موسوم به آپوپروتئین ها هنگامی که با کلسترول و تری گلیسریدها ترکیب میگردد به لیپوپروتئین ها تبدیل میشوند. چگالی و یا وزن مخصوص هر کدام از لیپوپروتئین ها با میزان پروتئین موجود در آنها تعیین میگردد.

1- لیپوپروتئین با چگالی خیلی کم (VLDL): حاوی 10 درصد پروتئین، 60-40 درصد تری گلیسرید و 20-15 درصد کلسترول میباشد. این کلسترول پس از انتقال تری گلیسریدهای خود به عضلات و بافت های چربی به LDL تبدیل میشود.

2- لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL): حاوی 20 درصد پروتئین، 45 درصد کلسترول و 15-10 درصد تری گلیسرید میباشد. وظیفه حمل 75 درصد کلسترول به بخشهای (سلولهای) مختلف بدن را به عهده دارد. LDL کلسترول "بد" خوانده میشود. LDL به جدار عروق چسبیده و رسوب میکند. همچنین سطح اکسید نیتریک خون را کاهش میدهد. نیتریک اکساید اجازه میدهد خون آزادانه در رگها جریان یابد.

3- لیپوپروتئین با چگالی زیاد (HDL): حاوی 50 درصد پروتئین، 20-15 درصد کلسترول و 5 درصد تری گلیسرید میباشد. وظیفه بازگرداندن کلسترول از سطح خون به کبد را به عهده دارد. (با چسبیدن به LDL آن را از جدار عروق پاک میکند). که یا در کبد به اسید های صفراوی تبدیل گردیده و یا مجدداً مورد استفاده قرار میگیرد. HDL کلسترول "خوب" خوانده میشود چراکه محافظت از جدار عروق را به عهده دارد.

نکته: 85 درصد کلسترول در کبد به اسیدهای صفراوی، 10 درصد به ترکیبات استروئیدی و 5 درصد به ویتامین D (در حضور آنزیمهای خاص و نور خورشید) تبدیل میگردد.

**مقادیر مجاز و مطلوب کلسترول خون (میلی گرم در دسی لیتر):**

LDL-1: کمتر از 100 = ایده آل، 100-129 = خوب، 130-159 = متوسط (مرزی)، 160-189 = بالا، و بالاتر از 190 = خیلی بالا (خطرناک).

HDL-2: بالاتر از 60 = ایده آل، و کمتر از 40 ریسک بالا.

3- کلسترول تام (کل کلسترول خون): کمتر از 200 = ایده آل، 200-239 = ریسک متوسط (مرزی)، و بالاتر از 240 = بالا (خطرناک).

نکته: نسبت کلسترول تام به HDL (HDL/کلسترول تام): کمتر از 4 (2 یا 3) = ایده آل، 4.5-5.5 = ریسک متوسط (مرزی) و بالاتر از 5.5 = بالا و خطرناک محسوب می‌گردد. این نسبت در تخمین ریسک تصلب شرایین بسیار مناسب است. هر قدر این نسبت بیشتر باشد ریسک هم بالاتر است.

نکته: نسبت LDL/HDL: کمتر از 3 = ایده آل، 3-5 = ریسک متوسط (مرزی)، و بالاتر از 5 = بالا (خطرناک) میباشد.

### **LDL:**

افزایش سطح آن ریسک ابتلا به امراض قلبی-عروقی را افزایش میدهد. LDL کلسترول را روی دیواره شریان‌ها رسوب میدهد که موجب تشکیل یک ماده ضخیم و سخت به نام پلاک میشود. به مرور زمان این پلاک ضخیم شده و تنگی و باریک شدن عروق را بدنبال دارد. و یا پلاک دچار گسیختگی گشته و از دیواره عروق جدا میگردد که لخته شدن خون و انسداد شریان در محل گسیختگی را در پی دارد. (و یا ممکن است لخته به دیگر نقاط بدن منتقل شود) این پروسه تصلب شرایین ATHEROSCLEROSIS نامیده میگردد.

### **HDL:**

با برداشتن کلسترول از دیواره شریان‌ها و انتقال آنها به کبد از بروز تصلب شرایین جلوگیری میکند. بنابراین هر میزان نسبت LDL به HDL (LDL/HDL) کمتر باشد مطلوب تر است.

### **کلسترول تام:**

به مجموع HDL+LDL+IDL+VLDL اطلاق میگردد. IDL لیپوپروتئین با چگالی متوسط میباشد.

نکته: کبد توسط گیرنده های (LDL RECEPTORS) که روی سطح سلولهای کبدی واقع است، LDL خون را کاهش میدهد. بنابراین هر قدر میزان این گیرنده ها بیشتر باشد LDL خون نیز

کمتر است و برعکس. وراثت و تغذیه دو عامل تعیین کننده تعداد این گیرنده ها میباشد. رژیم با چربی های اشباع شده و کلسترول بالا فعالیت این گیرنده ها را کاهش میدهد.

### مزایای کاهش LDL:

- 1- کاهش و یا متوقف ساختن روند تشکیل پلاک بروی جدار داخلی شریان ها.
- 2- کاهش پلاک کلسترول موجود بر دیواره داخلی شریان ها.
- 3- گشاد شدن عروق تنگ.
- 4- جلوگیری از گسیختگی و جدا شدن پلاک کلسترول که آغازگر تشکیل لخته خونی میباشد.
- 5- کاهش خطر حملات قلبی و سکته ها.

### چگونه LDL را کاهش دهیم؟

برای کاهش سطح کلسترول LDL می بایستی فعالیت گیرنده های LDL افزایش یابند.

- 1- رژیم غذایی با کلسترول و چربی اشباع پایین.
  - 2- مصرف داروهای کاهنده LDL موسوم به استاتین ها STATINS نظیر: نیاسین(-B3). GEMFIBROZIL-CHOLESTYRAMINE-LOVASTATIN-FLUVASTATIN.
  - 3- ورزش و فعالیت بدنی منظم.
  - 4- کاهش وزن.
- نکته: سطح HDL در افرادی که سیگار میکشند، شیرینی جات زیاد مصرف میکنند، اضافه وزن دارند، مبتلا به دیابت نوع 2 هستند و فعالیت بدنی و تحرک کمی دارند، پایین تر است.
- نکته: استروژن هورمون جنسی زنانه، HDL را پایین می آورد از این رو سطح HDL خون زنان از مردان بیشتر است.
- نکته: به ازای افزایش هر یک (میلی گرم در دسی لیتر) HDL، 2-4 درصد ریسک بیماریهای کرونری قلب کاهش می یابد.

نکته: مبتلا بودن به دیابت، استعمال دخانیات، کم تحرکی، فشار خون بالا، سابقه حمله و سکته قلبی، سابقه فامیلی حملات قلبی، سایز کوچک ذرات LDL، بالا بودن سطح LDL، پایین بودن

سطح HDL، بالا بودن سطح تری گلیسریدها، بالا بودن هموسیستئین (HEMOCYSTEINE) (آمینو اسید حاصل از مصرف گوشت)، مصرف زیاد مواد الکلی، سن بالای 45 سال در مردان و سن بالای 55 سال در زنان هنگامی که با کلسترول تام بالا همراه باشند ریسک انسداد عروق و بروز حملات قلبی و سکته را افزایش می‌دهند.

**چگونه سطح HDL را افزایش دهیم؟**

- 1- تمرینات و ورزشهای ایروبی (هوازی) منظم. مثل: دویدن، شنا، راه رفتن سریع، دوچرخه سواری.
- 2- کاهش چربیهای زاید بدن.
- 3- قطع استعمال سیگار.

نکته: مصرف الکل نیز سطح HDL را افزایش می‌دهد اما از آنجایی که الکل خود برای بدن مضر است مصرف آن به منظور افزایش سطح HDL توصیه نمی‌گردد.

### **علل کلسترول بالا:**

- 1- اضافه وزن و چاقی.
- 2- رژیم غذایی نامناسب (مصرف زیاد چربیهای اشباع و هیدروژنه)
- 3- سن و جنس (با افزایش سن کلسترول نیز بالا میرود) (تا سن 55-50 سالگی کلسترول خون زنان کمتر از مردان است اما پس از یائسگی برعکس)
- 4- وراثت.

### **مصرف چه غذاهایی کلسترول را بالا میبرد؟**

گوشت قرمز-مرغ با پوست-ماهی-فراورده های لبنی پر چرب (شیر، پنیر و کره)-چربیهای اشباع و ترانس و هیدروژنه (جامد) - روغن نارگیل و خرما، بیسکوئیت ها، شیرینی جات، چیپس ها، پفک، غذاهای سرخ کردنی، سوسیس، همبرگر و کالباس، بستنی، پیتزا، زرده تخم مرغ، امعاء و احشاء حیوانی همچون جگر سیاه، مغز، سیرابی و قلوه حیوانات، میگو، خرچنگ، صدف.

نکته: صرف اینکه برخی موارد ذکر شده سطح HDL را بالا میبرند به معنی مصرف نکردن مطلق آنها نیست. مثلا برای مصرف شیر، پنیر و ماست نوع کم چرب و یا بدون چربی آن را خریداری کنید و یا مصرف تخم مرغ، بستنی و پنیر را به دو بار در هفته کاهش دهید.

نکته: عوض سرخ کردن مواد غذایی آنها را آب پز، بخار پز و یا کباب کنید. و یا در مایکروویو قرار دهید.

### غذاهای کاهنده کلسترول کدامند؟

- 1- آجیل ها و مغزهای برشته نشده و فاقد نمک به ویژه بادام و گردو.
  - 2- جو دوسر، لوبیای قرمز و سبز، عدس، لپه، بذر کتان.
  - 3- سبزیجات و میوه ها همچون سیب، مرکبات، هویج، کاهو، زرد آلو، سویا و بادام زمینی.
  - 4- روغن های زیتون، آفتاب گردان، سویا و بادام زمینی.
  - 5- گوشت لخم و مرغ بدون پوست.
  - 6- مارگارین، سویا، زرد چوبه و امگا3.7- مصرف کربوهیدراتهای مرکب. (نان، سیب زمینی، ماکارونی، برنج، غلات و میوه ها میباشند) البته در حد اعتدال.
  - 8- مصرف نیاسین(B3)، امگا3، فیبر، کرم، کلسیم، ویتامین های A,D,E. ویتامین C و بتاکاروتن.
- نکته: حذف کامل چربیهای قابل رویت گوشت، حذف کربوهیدراتهای ساده(قند، شکر، مربا، کارامل، نوشابه) و جداکردن پوست مرغ پیش از پخت آن از دیگر اقدامات ضروری برای کاهش کلسترول خون میباشند.
- نکته: (هورمون تیروئید در پر کاری تیروئید) و استروژن سطح کلسترول را کاهش میدهند. نسداد مجاری صفراوی نیز سطح کلسترول را بالا میبرد.

### تری گلیسریدها:

تری گلیسریدها از 3 اسید چرب و الکل گلیسرول تشکیل یافته اند. بیشتر چربی بدن از تری گلیسریدها تشکیل شده است. افزایش سطح تری گلیسریدها به تنهایی نمیتواند مشکل ساز گردد اما از آنجایی که تری گلیسرید بالا با HDL پایین، LDL بالا، چاقی و دیابت همراه است، بالا بودن سطح آن برای سلامتی مضر بوده و روند تصلب شرایین را تشدید و تسریع میکند. تری گلیسرید ها نیز یا از طریق غذا و یا توسط کبد تولید میگردند. تری گلیسریدها جذب شده توسط روده ها در بدن به اسید های چرب تجزیه میشوند که در تامین انرژی عضلات مصرف گردیده و یا توسط سلولهای چربی جذب میگردند و مجددا به تری گلیسرید ها تبدیل شده و برای تامین انرژی آتی ذخیره میگردند.



### علل تری گلیسرید بالا:

- 1- وراثت.
- 2- اضافه وزن و چاقی.
- 3- مصرف زیاد مشروبات الکلی.
- 4- دیابت.
- 5- نارسایی کلیوی.
- 6- مصرف قرصهای ضد بارداری.

### چگونه گلیسرید خون را کاهش دهیم:

- 1- رژیم غذایی کم چرب. کاهش مصرف چربیهای اشباع و ترانس.
- 2- محدود کردن مصرف کربوهیدراتهای مرکب (نان، پاستا، برنج سفید)، شیرینی جات (شکر، شیرینی، کلوچه) و دانه ها و غلات بدون سبوس.
- 3- ورزش و تمرینات هوازی منظم.
- 4- کاهش وزن.
- 5- قطع مصرف الکل.
- 6- ترک سیگار.
- 7- مصرف نیاسین (B3)، امگا3، فیبر، کرم، کلسیم، ویتامین های A,D,E.

### سطح نرمال تری گلیسریدها (میلی گرم در دسی لیتر):

- کمتر از 150=ایده آل
- 150-199=ریسک متوسط (مرزی)
- 200-499=بالا
- و بالاتر از 500=خیلی بالا (خطرناک).

نکته: قند و کربوهیدراتهای اضافی دریافتی در کبد به تری گلیسرید ها مبدل میشوند.

نکته: برای انجام تست سطح تری گلیسرید خون، از 24 ساعت قبل از آزمایش خون الکل مصرف نکنید و 12 تا 14 ساعت ناشتا باشید. (یعنی غیر از آب هیچ چیز نخورید و نیاشامید)

نکته: برای تست سطح کلسترول خون 12 تا 14 ساعت ناشتا باشید-پیش از تست فعالیت بدنی نداشته باشید و استراحت کنید.

نکته: چنانچه سطح کلسترول خون شما نرمال است هر 5 سال یکبار (از سن 20 سالگی به بعد) و در صورت بالا بودن کلسترول خون میبایستی هر 2 تا 6 ماه یک مرتبه کلسترول خون خود را آزمایش کنید.

نکته: کلسترول بالا هیچگونه علائم و نشانه‌ای تا قبل از بروز مشکلات قلبی عروقی در بر ندارند.

نکته: هشیار باشید که افراد لاغر هم به کلسترول بالا دچار میشوند. اضافه وزن تنها یکی از فاکتورهای بالا بودن کلسترول خون است.

## کلسترول چیست؟

کلسترول ماده‌ای است از جنس چربی که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد و در ساخت دیواره‌ی سلولی و برخی هورمون‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کند. مولکول‌های چربی پس از جذب از روده در سیستم گردش خون توسط کلسترول حمل می‌شوند. قسمت اعظم کلسترول در داخل بدن و توسط کبد ساخته می‌شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پر کلسترول و پر چرب وارد بدن می‌شود.

## انواع کلسترول

1- کلسترول LDL: این نوع کلسترول خاصیت چسبندگی دارد و به راحتی به جدار داخلی دیواره‌ی رگ‌ها می‌چسبد و باعث باریک شدن و در نهایت

انسداد مجرای داخلی رگ ها می گردد. از این رو به کلسترول بد معروف است.

2- کلسترول VLDL: این نوع کلسترول مولکول های چربی را از کبد به دیگر قسمت های بدن حمل می کند و بعد از انتقال چربی به بافت ها تبدیل به کلسترول LDL می گردد.

3- کلسترول HDL: این نوع کلسترول، کلسترول های LDL موجود در طول دیواره ی رگ ها را پیدا کرده و به آن ها می چسبد و آن ها را از جدار رگ ها پاک می کند و از باریک شدن و انسداد رگ ها جلوگیری می نماید. به همین جهت به کلسترول خوب معروف است.

### میزان مناسب کلسترول خون چقدر است؟

اگر کلسترول خون شخص کمتر از 200 میلی گرم در دسی لیتر خون باشد نشانه ی بسیار خوبی برای سلامت یک قلب سالم است. اما اگر کلسترول خون بین 200 تا 239 میلی گرم در دسی لیتر خون باشد شخص در مرز خطر بالا رفتن کلسترول و خطر ابتلا به حمله ی قلبی قرار دارد و زمانی که کلسترول خون بالاتر از 240 میلی گرم در دسی لیتر خون باشد خطر حمله ی قلبی را باید جدی گرفته و حتماً میزان آن را به وسیله ی دارو و رژیم غذایی و یا هر دو کاهش داد.

اگر فردی همراه با کلسترول بالا مبتلا به فشار خون بالا نیز باشد احتمال خطر حمله ی قلبی به 6 برابر می رسد و اگر این فرد سیگاری هم باشد احتمال خطر به 20 برابر یا بیشتر خواهد رسید.

### گیاهان ضد کلسترول هستند

به طور کلی تمام گیاهان مانند سبزیجات، حبوبات و غلات فاقد کلسترول اند. اما در بین آن ها موادی مانند جو، کدو، شوید و سیر اثر ضد کلسترول بسیار قوی تری را بروز می دهند که دلایل آن مربوط به وجود اسید چرب امگا-3، پکتین، فیبر و بتاکاروتن و غیره می باشد.

سویا نیز باعث کاهش کلسترول خون می شود. سویا به سه دلیل باعث کاهش کلسترول خون می گردد:

1- فاقد کلسترول است.

2- حاوی پروتئین است، چرا که پروتئین کلسترول خون را کاهش می دهد.

3- اکثر چربی های موجود در سویا از نوع چربی های غیر اشباع PUFA است.

بنابراین در افراد مبتلا به کلسترول بالا سویا می تواند به عنوان یک منبع پروتئین غذا باشد و تا حد زیادی جایگزین گوشت گردد.

### مواد غذایی غیر مجاز برای افراد دارای کلسترول بالا

غذاهای سرخ شده- لبنیات پر چرب- غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس و پیتزا- چربی های اشباع شده مانند روغن های حیوانی و گیاهی جامد و کره- امعاء و احشاء حیوانی مانند دل، جگر، قلوه، سیرابی و مغز- میگو و گوشت های پر چرب (حتی الامکان باید چربی های قابل رویت جدا شوند)- دسرهای چرب - انواع کلوچه، کیک، شیرینی ها مخصوصاً شیرینی تر- روغن نارگیل - سس های سالاد - انواع شکلات ، چیپس و پفک- زرده تخم مرغ هم محدود به 2-3 عدد در هفته می شود.

### تاثیر رژیم غذایی در کاهش کلسترول خون

با ایجاد تغییر در نوع غذاها می توان میزان کلسترول خون را کاهش داد. مقدار کلسترول خون تحت تاثیر مواد غذایی مصرفی و نیز ارث می باشد اما با کاهش چربی های غذایی می توان زمینه ارثی را تا حدودی کنترل نمود. کاهش کلسترول خون با کاهش دریافت کلسترول و چربی رژیم و افزایش مصرف فیبرهای غذایی محلول و ثابت نکه داشتن وزن در حد مناسب امکان پذیر است. همراه با کاهش مصرف چربی های جامد باید غذاهای غنی از نشاسته مانند نان و سیب زمینی آب پز یا کبابی، غلات و حبوبات، میوه و سبزیجات، شیر و لبنیات کم چرب و همچنین روغن زیتون مصرف شود. در افراد دچار اضافه وزن و کلسترول خون بالا، کاهش وزن کمک شایانی می کند.

### کاهش کلسترول خون با ورزش

انجام فعالیت های ورزشی باعث کاهش کلسترول خون می گردند، اما این فعالیت ها شامل نظافت منزل، باغبانی کردن ، طراحی برنامه یا فکر کردن نمی باشد.

- تمرینات ورزشی به چند روش به کاهش کلسترول خون کمک می کند:
- ورزش باعث افزایش مقدار HDL خون توام با کاهش LDL می گردد.
- ورزش موجب کاهش وزن و کنترل آن می شود.
- ورزش منجر به بهبود گردش خون و پاک شدن خون از مواد زائد می گردد و عضله ی قلب را قوی تر کرده و اثر مثبتی بر روی عمل پمپ قلب دارد.

### یک نمونه رژیم غذایی مناسب برای افراد مبتلا به کلسترول بالا

- صبحانه: نان سنگک + گردو + پنیر کم چرب
- میان وعده: سبزیجات خام مانند هویج + میوه
- نهار: سبزیجات خام یا پخته + سینه ی مرغ به صورت آب پز + برنج کم چرب + ماست کم چرب یا دوغ
- میان وعده: میوه
- شام: سبزیجات خام یا پخته + سوپ جو همراه روغن زیتون + نان سنگک + ماست کم چرب

### گام نخست مبارزه با کلسترول

حال که وزن شما متعادل شد و سموم بدنتان برطرف گردید، می توانید به سوی هدف پیش روید و به خوان نخست برسید. کلسترول با لا در خون دشمن سرسخت جوانی است؛ کلسترول یک ماده ی مومی است که با چربی وارد بدن می شود و با کمک صفرا جذب می گردد. مقدار کم این ماده برای ادامه حیات و ساخت بعضی اورمونها و مبارزه با سموم بدن لازم و نافع است.

این ماده ی مومی است که چربی را وارد بدن می کند. وقتی این ماده در پیاز موها جمع شده و دفع نگردد، سبب سفیدی مو می شود. وقتی دور پیاز مو را گرفته و مانع رسیدن خون به پیاز مو شود، مو می ریزد؛ و از این

جهت است که آن را دشمن سرسخت جوانی نامیده اند. کلسترول اگر در عروق بدن جمع شود تولید تصلب شرائین کرده و شما را پیر می کند. ضمناً فشار خون را بالا برده و از طول عمر می کاهد. بزرگترین عامل پیری زودرس همین ماده ی مومی شکل است که چون یاغیان سر گردنه راه رسیدن به آب زندگی را سد کرده و جلو قافله ی طول عمر را می گیرد. زیاد هم از این دشمن خطرناک نترسید، زیرا اگر با او دوست شوید به آسانی می توانید از این راه عبور کرده و به مقصد برسید. با کمک تنظیم کلسترول می توانید بسیاری از دشمنها را که سم نام دارند نابود سازید.

ویتامینهای گروه «ب» دشمن کلسترول می باشند؛ خوردن این ویتامینها از سفیدی زودرس مو و ریزش مو جلو گیری می کند؛ تصلب شرائین را از بین برده و خاصیت ارتجاعی را به آنها بازمی گرداند. در نتیجه از بالارفتن فشار خون جلوگیری می کند.

### سرچشمه های ویتامین «ب»

سروصدائی که در اطراف مخمر آبجو بلند شده است مربوط به وجود ویتامین گروه ب در آن است. بنابراین یکی از منابع ویتامینهای گروه ب، مخمر آبجو است.

### فوائد ماست

مدتهاست مردم فوائد ماست را در حفظ جوانی می دانند؛ چنانکه اهالی بلغارستان که همه روزه ماست می خورند دیرتر پیرمی شوند و مویشان سفید نشده و نمی ریزد. عده ای از دانشمندان کوشیده اند که از ماست یک ماده ی ضد پیری استخراج کنند ولی چنین ماده ای جز ویتامینهای «ب» آن نیست.

در معده و روده ی انسان باکتریهای مفیدی هستند که از خودشان ویتامینهای ب ترشح می کنند. ماست عفونتهای روده را از بین برده و این باکتریهای مفید را تقویت می کند.

### فوائد جو و سبوس آن

نان جو و همچنین غذاهائی که با جو درست شود دارای مقدار زیادی ویتامینهای ب هستند و در تقویت باکتریهای مفید روده ها مؤثرند و از این جهت است که دهاتی هائی که نان جو می خورند دیرتر پیر می شوند و موی سرشان نمی ریزد. جو و سبوس آن یکی از بهترین درمانهای کلسترول می باشد. اگر خوردن نان جو ممکن نیست، نگران نباشید؛ سوپ جو و اشکنه ی آن همان فوائد را دارند. بهترین غذا برای سیاه ماندن مو چلتوک برنج می باشد. برای اینکار بهتر است روزانه نیم سیر چلتوک برنج را با لیمو عمانی دم کرده و میل کنید

در بین گروه ویتامینهای «ب» «ویتامین» «1ب» تاب حرارت را ندارد و در گرمای زیاد خراب می شود ولی در آب قابل حل است. پس بهتر است از بکار بردن آب جوش خودداری شود و چلتوک را در آب گرم بریزید .

کته سالمتر است

پلو و چلوهائی که ما می پزیم و می خوریم با برنج پوست کنده است و برنج را نیز آبکشیده می خوریم که خاصیتی ندارد. برعکس چون در مغز برنج ماده ای وجود دارد که ضد ویتامین ب می باشد، خوردن برنج به این صورت، هم باعث چاقی می شود هم موی سر را سفید می کند .

ویتامین «پ پ» برنج نیز با آبکش کردن آن دور ریخته می شود و ما را از خواص آن بی بهره می سازد. ویتامین «پ پ» سبب نرمی جدار رگها و

پوست می شود و همچنین این ویتامین عوامل زنده ی خون را تقویت نموده و ترشحات معده را زیاد می کند. البته افراط در خوردن ویتامینهای ب با همه ی فوایدی که دارند، جایز نیست و زیاده روی در مصرف زیانبار است.

در مورد برنج باید گفت، با پوست کردن آن ویتامینهای ب را دور می ریزیم، و با آبکش کردن نیز ویتامین پ پ را از دست می دهیم. در نتیجه آنچه را که می خوریم، جر نشاسته چیزی نیست .

### موهای خود را زیاد و پرپشت نمائید

علاوه بر دستوره‌های بالا و مبارزه با کلسترول، برای زیاد نمودن موی خود باید تا می توانید از سبزیها استفاده کنید. نعناع- تره تیزک -بولاغ اوتی- برگ کلم- تربچه و از همه بهتر شنبلیله را پخته و به غذای روزانه ی خود بیفزائید تا دارای موهای پرپشت شوید. سبزیها، دارای آهن و هورمونهای مخصوص هستند و این هورمونهای نباتی مخصوصاً در شنبلیله فراوان است. خیار- پیاز- کلم و ترب دارای گوگرد هستند که غذائی برای مو می باشد .

### چند دستور دیگر برای مبارزه با کلسترول

ویتامینهای موجود در ماست و سبوس برنج و سبوس جو و گندم در مبارزه با کلسترول نقش مهم دارند ولی کافی نیستند و بایستی با وسایل دیگر نیز به کمک آنها رفت تا کلسترول به کلی رام شده و دست از دشمنی بردارد. غذاهای دیگر که در مبارزه با کلسترول تأثیر نیکو دارند عبارتند از :

#### -هویج

اگر چاق هستید همه روزه با غذایتان هویج خام و اگر لاغرید آب هویج را به طور صبحانه میل کنید.



هویج سرشار از ویتامینهای «آ- د- ث» و انواع ویتامین ب است. همچنین دارای آهن و منگنز و چند فلز دیگر حیاتی است. تأثیر مطلوبی روی تجدید سلولهای پوست دارد و خوردن آن پوست را نرم و لطیف می نماید. مسکن خوبی برای دردهای معده و پائین آورنده ی تب می باشد. ضد پیری و جوان کننده ی پوست است. هویج، مخصوصاً آب خام آن برای امراض معدی، کلیوی و مرض نفريت، سوء هاضمه، بیماری قلبی بسیار سودمند است و در بیماری آنژین و خونریزی نیز مؤثر است.

هویج به علت داشتن ویتامینها و مواد معدنی تأثیر نیکویی در رشد دارد و شیر مادران را زیاد می کند. روی غدد تناسلی نیز تأثیر بسیارنیکو دارد. در معالجه ی کمخونی همراه با اسفناج بسیار نافع است.

### - کاهو

اثر نیکوی انواع و اقسام کاهو در مبارزه با کلسترول سبب شده است که امروز در دنیا به کشت آنها اهمیت زیادیتری بدهند و هیچ سفره ای در هیچ فصلی از سالاد خالی نیست.

سالاد کاهو یک غذای عمومی و جهانی است زیرا بهترین دوست معده می باشد و غشاء کهنه و فرسوده ی آنرا تجدید می کند.

در موقع خوردن کاهو به یاد آورید که هضم غذا از دهان آغاز میشود و باید آن را خوب بجوید. کاهو یک گیاه طبی است که به علت برگهای پهن زیاد، به فراوانی در معرض اشعه ی آفتاب و وزش باد است و به مقدار زیاد اشعه رادیو آکتیو را در خود متراکم می کند. برای تأثیر بیشتر، کاهو را همراه مارچوبه، کلم، گوجه فرنگی، پیاز، هویج و... میل کنید.

از دیگر از غذاهای ضد کلسترول عناب، سیر می باشد اما سیر را نباید زیاد خورد.

دکتر غیاث الدین جزایری

### پوست مرکبات کلسترول را کاهش می دهد

پوست میوه مرکبات گرچه چندان خوش طعم نیست اما تحقیقات نشان می دهد می تواند برای انسان بسیار مفید باشد.

دانشمندان آمریکایی تاثیر پوست پرتقال و نارنگی را بر کلسترول هامسترهایی که با رژیم غذایی پر چرب (حاوی کلسترول بالا) تغذیه شده بودند ، بررسی کردند. آنها در پوست مرکبات ترکیباتی را یافتند که سطح کلسترول بد را که با بیماریهای قلبی مرتبط است ، در خون این حیوانات (LDL) به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می دهد.

این ترکیبات تحت عنوان فلاون های پلی متوکسیلات (PMFs) ، آنتی اکسیدان هایی هستند که به گروهی از مواد شیمیایی گیاهی بنام فلاونوئید ها تعلق دارند. فلاونوئید ها در انواع میوه ها ، سبزیجات ، و در چای نیز موجودند.

یک مطالعه آزمایشگاهی نشان می دهد این ترکیبات موجود در پوست مرکبات در انسان نیز اثر مشابهی دارند ، و محققان در حال بررسی این امر هستند که آیا یک مکمل شامل مجموعه ای از این مواد با ترکیبی از ویتامین E می تواند سطح کلسترول را در انسان کاهش دهد.

عصاره مرکبات حاوی مقدار جزئی از فلاونوئید هاست ، چرا که این ترکیبات در آب غیر قابل حل هستند. در حالیکه پوست آنها 20 برابر این مقدار ترکیبات فلاون دارد. بعلاوه ، ترکیبات بدست آمده از پوست ، غلیظ تر بوده و بوسیله بدن جذب و متابولیز می شوند.

در این آزمایش دو نوع ترکیب فلاون که بیشتر در مرکبات موجود است بنام های تانگرتین و نوبی لتین به هامستر ها داده شد.

یک رژیم غذایی تنها حاوی یک درصد PMFs برای کاهش کلسترول حیوان تا بیش از بیست درصد کافی بود.

در ادامه آزمایشات انواع دیگری از فلاون ها شامل هسپرتین و نارینگین البته در مقادیر بیشتر (سه برابر) ، به هامستر ها داده شد و همان نتیجه بدست آمد. بنظر می رسد تاثیر این ترکیبات از طریق کاهش ترشح کلسترول از کبد باشد. سوپر فلاونوئید ها نسبت به هر نوع دیگر فلاونوئید موجود در مرکبات ، قویترین اثر کاهنده کلسترول را ، اعمال می کنند.

آنها معتقدند سوپر فلاونوئید ها توانایی رقابت یا حتی شکست برخی داروهای کاهنده کلسترول را دارند ، بی آنکه اثرات جانبی داشته باشند.

داروهای استاتین کاهش دهنده کلسترول که پیش از این از طریق نسخه قابل دسترس بودند ، از این پس در داروخانه ها در اختیار افراد قرار می گیرند. یک متخصص تغذیه اظهار داشته است یافتن ماده ای با این اثر در گیاهان موضوع تعجب آوری نیست ، چراکه برخی داروهای کاهنده کلسترول مانند Benecol حاوی عصاره پوست درخت هستند اما مفید بودن این داروها بستگی به قدرت اثرشان دارد استاتین ها داروهای بسیار قوی هستند.

به هر حال مسئله مهم این است که هر اندازه هم که پوست مرکبات در کاهش کلسترول موثر باشند ، همچنان توصیه می شود که فعالیت بدنی منظم و استفاده از رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی ، و با محتوای هر چه کمتر چربی های اشباع شده ، بهترین راه اجتناب از کلسترول بالاست.

**توصیه مؤثر در کاهش کلسترول**

**ترجمه : مریم بهنیا**

"Commercial Workers & United Food"

چنانچه کلسترول خون شما ( Total Blood cholesterol ) روی مرز یا فراتر از مرز تعیین شده قرار دارد بهتر است به توصیه های 6 گانه زیر، که شما را در کاهش کلسترول کمک و یاری می کنند، عمل نمایید. چربی را در رژیم غذاییان کاهش دهید:

- 1- چربی رادر رژیم غذایی روزانه تان محدود کنید. به همین منظور می توانید با کمتر خوردن مواد چربی دار مانند گوشتهای قرمز و مواد غذایی که دارای چربیهای حیوانی اند، از افزایش چربی خون جلوگیری به عمل آورید. از چربیهای افزودنی مانند کره، مارگارین، سسهای سالاد، مایونز وانواع سسها کمتر استفاده کنید. غذاهای سرخ کرده را به کلی حذف کنید. چنانچه کلسترول خون شماکل کالری دریافتی از چربیها ( Calories from fat یا Fat Cal ) روزانه نباید بیشتر از 30٪ باشد. به همین منظور به برچسبهای مواد غذایی دقت کنید. اگر عدد روبروی Calories from fat یا fat Cal بسیار بیشتر از 30 باشد از آن مواد استفاده نکنید یا به ندرت استفاده کنید.
- 2- از چربیهای اشباع نشده
- 3- مواد کربوهیدرات و فیبر دار را بیشتر مصرف کنید از مواد غذایی استفاده کنید که از کربوهیدراتهای ترکیبی بر خوردار باشند)

4- غذاهائی را که دارای کلسترول هستند، کمتر استفاده کنید. مصرف غذاهایی را که دارای در صد بالائی از کلسترول هستند، به حد اقل برسانید. دریافت کلسترول روزانه تان را به کمتر از 300 میلی گرم برسانید. کلسترول در محصولات حیوانی مانند زرده تخم مرغ، انواع گوشتها) به خصوص جگر و قلوه)، لبنیات و بعضی از خرچنگها وجود دارد. کلسترول هم در مواد غذایی کم چرب و هم در مواد غذایی پر چرب وجود دارد. بنابراین ممکن است غذایی کم چرب باشد اما از کلسترول بالایی بر خوردار باشد و بر عکس. حتماً بر چسب مواد غذایی را در خصوص چربی و کلسترول مورد توجه قرار

دهید و البته به مقدار مصرف ( Serving Size ) نیز عنایت داشته باشید و به خاطر بسپارید که میزان کالری دریافتی از چربی و یا کلسترول متناسب با مقدار ( Serving Size ) است. به طور مثال در برچسب ماده غذایی اگر عدد مقابل Serving Size 2 قاشق غذا خوری ( 2 tbsp ) باشد ، عدد روبروی کالری 20 و عدد روبروی کالری دریافتی از چربی ( 15 Fat Cal ) باشد به این معنی است که در 2 قاشق غذا خوری از آن ماده غذایی 20٪ کالری وجود دارد که 15٪ آن ناشی از چربی است. حال اگر میزان مصرف را 2 یا 3 برابر کنیم کالری دریافتی نیز 2 یا 3 برابر خواهد شد. این نکته را به خاطر داشته باشید که عدد کالری همیشه بیشتر از عدد Fat Cal خواهد بود و همیشه کالری دریافتی از چربیها بخشی از کل کالری است.

5- به طور منظم ورزش کنید: اگر می خواهید که از سلامتی کامل بر خوردار باشید باید حداقل هفته ای 3 مرتبه و هر دفعه 20 دقیقه تمرینات ایروبیک را انجام دهید. تمرینات ایروبیک بهترین راه افزایش کلسترول خوب ( HDL ) در بدن است. به علاوه ورزش منظم به شما در تخفیف فشار ، احساس آرامش و افزایش انرژی کمک می کند. پیاده روی تند، دوندگی کند، دوچرخه سواری و ورزش همراه با رقص ( Dance Arabic ) از جمله ورزشهایی است که در تخفیف "کلسترول بد" ( LDL ) به شما کمک می کند.

6- وزن مطلوب خود را بدانید و خود را در آن وزن حفظ کنید. میزان وزن و چربی موجود در بدن شما بسیار مهم است. در صد بالای چربی ، احتمال افزایش حمله قلبی را بیشتر می کند. برای اینکه از وزن مطلوب خویش اطلاع حاصل کنید یا اگر تمایل به کاهش وزن دارید به مرکز مشاوره بهداشتی خود مراجعه نمایید. این مشاوره در تصمیم گیری صحیح برای کاهش وزن یا تغییر رژیم

غذایی به شما کمک خواهد کرد. موارد فوق را بکار گیرید تا سلامتی تان را تضمین کنید!

### رژیم غذایی در کلسترول بالا

پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق و بروز حمله قلبی را می‌توان با بوجود آوردن تغییراتی که میزان کلسترول را پایین بیاورد کاهش داد. توجه به این نکته ضروری است که به ازای هر 1 درصد کاهش در مقدار کلسترول خون درصد خطر کاهش می‌یابد. برای مثال پایین آوردن کلسترول خون به میزان دو تا پنج درصد می‌تواند خطر حمله قلبی را برای شما سی درصد کاهش دهد. اکثر افراد می‌توانند مقدار کلسترول خون خود را تا میزان مطلوب پایین بیاورند. مقدار کلسترول خون اساساً تحت تاثیر مواد غذایی مصرفی و زمینه ارثی مقدار کلسترول خون می‌باشد. خوردن غذاهایی که چربی‌های اشباع شده زیادی دارند بیش از هر چیز شما را در خطر بالا رفتن کلسترول خون قرار می‌دهند. کاهش کلسترول خون با کاهش دریافت کلسترول و چربی رژیم (مخصوصاً چربی اشباع شده)، افزایش مصرف فیبرهای غذایی محلول و ثابت نگه داشتن وزن در حد ایده‌آل امکان‌پذیر است

چربی‌های اشباع در گوشتها مخصوصاً در گوشت قرمز مانند گوشت گوسفند و گوساله و لبنیات مانند خامه و کره وجود دارد. بعضی از محصولات قنادی مثل پای‌ها کیک‌ها و کلوچه‌ها نیز می‌توانند حاوی مقادیر زیادی چربی‌های اشباع شده باشند - همراه با کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده لازم است غذاهای غنی از نشاسته - کربوهیدراتها - را بیشتر مصرف کنیم مثل غلات صبحانه‌ای، سیب‌زمینی آب‌پز یا کبابی، برنج پخته، لوبیا، ماکارونی .

باید به خاطر داشت که اگر شما اضافه وزن دارید و مقدار کلسترول خونتان بالاست کاهش وزن می‌تواند به پایین آوردن کلسترول خون کمک کند. برای کسانی که به درمان پیشرفته تری نیاز دارند درمان‌های دارویی مؤثر در دسترس می‌باشد.

سبوس جو یک منبع غنی از فیبر محلول می‌باشد. نکته‌ای که درباره این ماده مطرح است این است که به نظر می‌رسد این ماده کلسترول ال دی ال که سبب رسوب چربی در سرخرگها می‌شود را کاهش داده، ولی سطح کلسترول محافظت کننده - اچ دی ال - را بالا می‌برد. غذاهای دیگر غنی از فیبر محلول شامل انواع لوبیا، عدس و بعضی از میوه‌ها می‌باشند. از آنجا که تمام این غذاها از دو جنبه کم‌چربی بودن و فیبر بالا مفید هستند، مصرف روزانه آنها مفید است. چند راهنمایی ساده برای شروع در اینجا آورده شده است. این تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش مقدار کلسترول خون کمک کند.

#### - مواردی که باید در رژیم غذایی کاهش داد:

به جای غذاهای سرخ شده، از کباب شده استفاده کنید. چربی‌های اضافی را از خوراکیها و غذاهای گوشتی حذف کنید. بجای پنیر چرب از انواع کم‌چربی استفاده کنید. سعی کنید به جای خامه از ماست کم‌چربی استفاده کنید. به جای شیر چرب از شیر پاستوریزه کم‌چربی استفاده کنید. مصرف شیرینی‌ها پای‌ها و کلوچه‌ها و کیک‌ها را محدود کنید از قسمت‌های کم‌چرب گوشت استفاده کنید و تمام چربی‌های قابل رویت را جدا کنید و از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

#### - مواردی که باید در برنامه غذایی خود افزایش دهید:

غذاهای گیاهی: سبزیجات، حبوبات و بقولات مانند انواع لوبیا و عدس و غیره

غذاهای تهیه شده از غلات، غلات صبحانه، ماکارونی، برنج، نان، میوه‌ها آنچه مسلم است هیچ یک از مواد غذایی به خودی خود مضر نمی‌باشند، بلکه ترکیب غلط آن‌ها در یک رژیم غذایی نامناسب است که مشکل آفرینی می‌کند.

### چه تغییرات دیگری باید انجام گیرد؟

علاوه بر این که یک رژیم خوب می‌تواند نقش مهمی در کاهش بیماری قلبی داشته باشد، موارد دیگری را نیز باید رعایت کرد. پس برای اینکه یک قلب سالم داشته باشید:

- سیگار را ترک کنید.

- وزنتان را در محدوده مطلوب نگه دارید.

- استرس نداشته باشید.

- به طور مرتب ورزش کنید.

یعنی هم شامل نشاسته و هم شامل الیاف یا به عبارت بهتر فیبر باشند).  
 فیبر بخشی از گیاه است که در بدن انسان کاملاً هضم نمی‌شود و هنگام عبور از مجاری گوارشی باعث خروج کلسترول و چربیهای اضافی بدن می‌شود. کربوهیدراتهای ترکیبی شامل روغن اشباع شده و کلسترول نیستند یا اگر هم باشند، بسیار اندک است. نانهای 100٪ سبوس دار، حبوبات، جو، برنج قهوه ای، باقلا، میوه ها ، سبزیجات و صیفی جات - (به خصوص اگر با پوست مصرف شوند) دارای کربوهیدرات ترکیبی هستند. Unsaturated fat استفاده کنید. چربیهای اشباع شده یا ( Sat Fat یا Saturated Fat ) بیشتر از هر ماده غذایی دیگری، کلسترول خون را افزایش می دهند. بنابراین از



چربیهای اشباع نشده ( Unsaturated Fat ) به جای آنها استفاده کنید. چربیهای اشباع شده ، چربیهای هستند که در دمای اتاق جامد هستند. اینگونه چربیها در انواع محصولات حیوانی مانند بیکن (Bacon) ، کالباسها و پنیر ها وجود دارند- البته تعداد اندکی از محصولات گیاهی نیز دارای چربیهای اشباع شده اند مانند روغن نارگیل ( Coconut Oil ) و روغن خرما ( Date Oil ) . مواظب مصرف موادغذائی مانند بیسکویتهای شیرین و شور و سایر موادی که در ترکیبات آنها از روغن نارگیل یا روغن خرما استفاده شده است، باشید. حتماً قبل از خرید، بر چسب مواد غذائی را مطالعه کنید. چربیهای اشباع نشده به دو صورت در بر چسبهای غذائی دیده می شوند:

"Monounsaturated" یا "Polyunsaturated". روغن گل مُعصفر ( Safflower Oil ) ، روغن ذرت ( Corn Oil ) ، روغن ماهی ( Fish Oil ) ، روغن زیتون ( Olive Oil ) و روغن بادام زمینی (Peanut Oil) بیشترین منبع چربیهای اشباع نشده اند.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

