

کلسترول اضافی، خداحافظ!

کوهنوردی، اقدامی موثر در کنترل چربی خون

کلسترول (Cholesterol) یا چربی خون، بخش اصلی هر سلول است. بدن کلسترول مورد نیاز خود را بیشتر در کبد تولید می‌کند. مشکل هنگامی نمایان می‌شود که بدن، بیش از اندازه به تولید کلسترول می‌پردازد، به ویژه اینکه کلسترول اضافی در عروق غذا دهنده قلب، رسوب می‌کند. تحقیقات نشان داده است که ارتباطی مهم بین مقدار بالای چربی خون و مشکلات قلبی وجود دارد. به طور کلی افزایش میزان کلسترول، عامل مهمی در بروز بیماری‌های قلبی به شمار می‌رود و چربی‌های تری‌گلیسیرید، مانند کلسترول از انواع چربی‌های خون هستند که در بروز حمله‌های قلبی نقش دارند. افزایش میزان کلسترول عامل مهمی در بروز بیماری‌های قلبی به شمار می‌رود.

ورزش‌های گوناگون علاوه بر آنکه از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کرده و نقش پیشگیری را به عهده دارند، همواره قادرند در درمان بسیاری از بیماری‌های بشری، موثر واقع شده و یک نقش درمانی را از نظر علم پزشکی بر عهده بگیرند. ورزش و از جمله کوهنوردی یکی از بهترین راه‌های کاهش کلسترول است. کاهش کلسترول پلاسما، به وسیله برنامه غذایی مناسب و ورزش منظم و مرتب می‌تواند از بروز سکت‌های قلبی و مغزی و نیز مرگ ناگهانی به علت بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری نماید. اگر ورزش، به صورت منظم و مرتب انجام شود موجب کاهش مرگ و میر ناشی از تنگی عروق غذا دهنده قلب می‌شود. به طور کلی تمرین‌های استقامتی و مقاومتی نظیر کوهنوردی و کوه پیمایی، موجب افزایش کلسترول خوب می‌شود. کوهنوردی، همچنین باعث افزایش توانایی تصفیه چربی از خون می‌شود. اگر چربی مدت زیادی در رگ‌ها نماند، فرصت زیادی برای رسوب روی دیواره‌های رگ‌ها ندارند. تحقیقات نشان داده اند که کوهنوردان سریع‌تر از مردم دیگر می‌توانند چربی را از خون‌شان پاک کنند. فعالیت‌های ورزشی منظم و مرتب مستمر در افرادی که دارای چربی خون با لایه هستند قادر هستند کلسترول خون یا چربی مضر خون را کاهش و در عوض باعث افزایش چربی مفید خون بشوند، در نتیجه از اثرات ناشی از ازدیاد چربی خون در بروز بیماری‌های عروقی و سنگ‌های صفراوی جلوگیری می‌نماید.

فعالیت ورزشی می تواند مقادیر تری گلیسیرید را کاهش دهد، مقادیر بالای این نوع چربی با بیماری های قلبی و عروقی در ارتباط است. مطالعات نشان می دهند که فعالیت ورزشی منظم می تواند مقادیر تری گلیسیرید را در حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهد. هنگام کوهنوردی متابولیسم (سوخت و ساز) مواد شناور در خون از جمله قند، کلسترول، پروتئین ها و اسید اوریک به بهترین وجهی صورت می گیرد و در نتیجه در درمان بیماری های تصلب شریانی (گرفتگی و سخت شدن دیواره رگ ها)، فشار خون، سکتة های قلبی و مغزی، افزایش کلسترول و تری گلیسیرید خون، بیماری دیابت (بیماری قند)، به ویژه افراد مبتلا به بیماری نقرس که بلورهای اسید اوریک در مفاصل و تاندون های آنها رسوب کرده، مفید است. شواهد نشان می دهد که کمبود تحرک و فعالیت های ورزشی، افراد را بیشتر در معرض خطر تصلب شریانی (سخت شدن دیواره رگها) و بیماری قلبی قرار می دهد. هنگام فعالیت های ورزشی و کوه نوردی، خون با شدت و سرعت بیشتری در رگ های بدن به حرکت در می آید و رسوبات چربی و پلاک های داخل عروق را جدا و رگها را پاک سازی می کند. با تمیز شدن دیواره داخلی رگ ها، خون به آسانی به تمام سلولهای مغز، عضلات و دیگر اندامهای داخلی بدن رسیده و بروز بیماری تصلب شریانی خود به خود از بین می رود.

توصیه های مهم:

- پیش از انجام هر نوع فعالیت و تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت نمایید.
- با عوامل افزایش کلسترول خون بیشتر آشنا شوید. به طور کلی عوامل موثر بر غلظت کلسترول خون عبارتند از: نوع و مقدار مواد غذایی (غذاهای حاوی چربی های حیوانی اشباع شده)، وزن بدن (افزایش وزن (چاقی))، فعالیت بدنی (کمبود فعالیت بدنی و ورزش نکردن)، سیگار کشیدن، آرتر، سن و جنس. وراثت و ژن ها نقش مهمی در وضعیت کلسترول خون دارند.
- عوارض ناشی از بالا بودن کلسترول خون را جدی بگیرید. بالا بودن میزان کلسترول در خون علامتی ایجاد نمی کند؛ به طور که اکثر افراد از سطح کلسترول خیلی بالای خود آگاهی ندارند، ولی افزایش کلسترول می تواند جدی و خطرناک باشد.
- انجام آزمایش های دوره ای پزشکی را جدی بگیرید. انجام چکاب های مرتب و آزمایش کلسترول برای حفظ سلامت آن در بدن اهمیت بسیار زیادی دارد.

- همه افراد بایستی سطح کلسترول خون شان را پایین نگه دارند تا احتمال بروز بیماری یا حمله قلبی را کاهش دهند.
- انجام فعالیت های ورزشی منظم و مرتب را جدی بگیرید. ورزش منظم کمک به بهبود سطوح کلسترول خون می کند . در پایان هر هفته برنامه کوه نوردی داشته باشید . برای اینکه بتوانید انگیزه خود را برای انجام کوه پیمایی حفظ کنید توصیه آن است که به یک گروه کوه نوردی بپیوندید تا از برنامه های کوه نوردی خود لذت ببرید.
- خوردن میوه هایی مانند مرکبات(پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، لیموترش) ، سیب، و همچنین خشکبار از جمله کشمش، مغز گردو ، بادام و خرما در بین راه به مقدار کم بسیار مفید است. به ویژه در مسیر کوه پیمایی باید از نوشیدن آب و میوه های آب دار(مانند مرکبات) غافل نباشید. زیرا در هنگام کوه نوردی آب سلول های بدن به مقدار زیادی از راه تعریق، اکسیداسیون داخلی قلب، عضلات ، معده و روده ها دفع می شود.
- سیگار کشیدن، ممنوع! مصرف سیگار علاوه بر افزایش چربی های مضر (LDL) به کاهش چربی های مفید (HDL) منجر شده و خطر سکتة قلبی و کبد چرب را افزایش می دهد. چنانچه سیگاری هستید ، سیگار را ترک کنید . ترک سیگار کمک به افزایش سطح کلسترول مفید می کند. دود ، به ویژه سیگار برای کوهنوردان طی روزهای هفته و به ویژه در هنگام کوه پیمایی بسیار مضر است ، زیرا تعادل تنفسی ریه ها را مختل می کند و در طول راه تنگی نفس و خس خس بیشتری رخ می دهد و قدرت عضلانی و پمپاژ بطنی قلب کاهش می یابد.
- چربی های سالم تر را انتخاب کنید . مصرف چربی های اشباع و چربی های ترانس ، کلسترول کل را افزایش می دهد . کمتر از ۱۰ درصد از کالری روزانه خود را از چربی های اشباع استفاده کنید . چربی غیر اشباع تک زنجیره ای که در روغن زیتون ، بادام زمینی و روغن کانولا یافت می شود بهترین انتخاب چربی است . گردو و بادام از دیگر منابع سالم چربی هستند . که می توانید آنها را در تغذیه کوه نوردی تان در نظر بگیرید.
- از غلات کامل استفاده کنید. مواد مغذی متعددی که در غلات کامل(سبوس دار) وجود دارند به سلامت قلب کمک می کنند. از نان های سبوس دار، پاستای سبوس دار، آردهای سبوس دار، و برنج

قهوه ای استفاده کنید . جودوسر و سبوس جو از دیگر انتخاب های خوب و مناسب هستند .این موضوع را در انتخاب تغذیه صحیح در کوه جدی بگیرید.

- مصرف قندهای ساده را کاهش دهیداز شیرینی‌ها و قندهای ساده کمتر استفاده کنید.قندهای ساده به ویژه فروکتوز به سرعت تبدیل به تری‌گلیسیرید می‌شوند. مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند مانند نوشابه‌ها و آب‌میوه‌های صنعتی را محدود کنید(خودداری از مصرف نوشابه های گاز دار شیرین و آب میوه های غیرطبیعی). از دانه‌های سبوس‌دار، میوه و سبزیجات بیشتر استفاده نمایید.کربوهیدرات‌هایی انتخاب کنید که حداقل در هر واحد ۳ گرم فیبر داشته باشند، مانند گندم سبوس‌دار، آرد کامل، جو و چاودار. حبوباتی مانند عدس نیز از منابع خوب پروتئین و فیبر هستند. سعی کنید حداقل دو بار در هفته از حبوبات استفاده کنید.

- آب بنوشید .تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن روزی پنج لیوان یا بیشتر آب، سبب کاهش کلسترول شده و احتمال بیماری های قلبی را ۵۰ تا ۶۰ درصد کاهش می دهد.

- وزن ایده آل خود را حفظ کنید و در صورت وجود چاقی، پیروی از یک برنامه اصولی برای کاهش وزن اکیدا توصیه می شود. چاقی، میزان کلسترول خون را افزایش می دهد. با کاهش وزن اضافی خود، علاوه بر کنترل کلسترول خون می توان میزان تری گلیسیرید بدن را هم کاهش داد.

- در تغذیه کوهنوردی تان از میوه ها و سبزیجات بیشتر استفاده نمایید. میوه ها و سبزیجات حاوی فیبر(الیاف غذایی) هستند که کمک به کاهش کلسترول می کنند. از میوه های فصل به عنوان میان وعده استفاده کنید. علاوه بر این بیشتر از غذاهای حاوی سبزیجات استفاده کنید .

- مراقب غذاهای کلسترول دار باشید. اگر می خواهید بدنی سالم داشته باشید، باید حتماً رژیم غذایی پایین آوردنده کلسترول(به در انتخاب تغذیه صحیح درکوهنوردی) را رعایت کنید.برخی از منابع غذایی سرشار از کلسترول و چربی عبارتند از: چربی حیوانی (دنبه، روغن حیوانی، پی)، شیر و فرآورده های پرچرب آن (کره، خامه، پنیر، بستنی)، شکلات، زرده تخم، گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گوشت گوساله)، سوسیس و کالباس، سس ها، اندام های داخلی حیوانات، به ویژه گوسفند و گوساله (جگر، قلوه، مغز، سیرابی، کله پاچه) نان شیرینی ها، پیراشکی،روغن های جامد.

منابع مورد استفاده:

- ۱- کوهنوردی، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین
 - 2-Best Exercise for Lowering Cholesterol Naturally: Walking or Running, By UHN Staff , University Health News, 2018, (<https://universityhealthnews.com>)
 - 3-Concepts of Fitness and Wellness, Corbin, Lindsey Hill Welk, 2000
 - 4-Exercise (Physical Activity), American Heart Association, 2005
 - 5-Exercise and Heart Health, published by campus Programs, 2000
 - 6-Exercise to Lower Cholesterol, By Susan Davis, 2017 WebMD
 - 7-9 Simple Ways to Lower Cholesterol, By Chris Iliades, Everyday Health Media, LLC, 2017,(<http://www.everydayhealth.com>)
 - 8-TOP 20 benefits of exercise, Greg Landry, 2003
-

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com