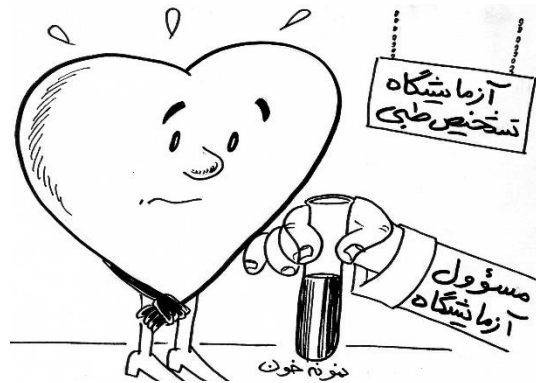


کلسترول اضافی، خدا حافظ!

روش های مؤثر کاهش چربی خون با کمک تغذیه سالم



با مصرف غذاهای مفید، میزان کلسترول خون تان را کنترل نماییم. غذاهایی که به کنترل چربی خون کمک می کنند عبارتند از: غذاهای دریایی، به ویژه ماهی های پرچرب (بدون پوست)، روغن ماهی، لوبیا سبز، جو دوسر، آرد گندم سبوس دار، ذرت، باقلا، بلغور سبوس دار، میوه و سبزی های حاوی ویتامین C و بتاکاروتن (مُرکبات مانند پرتقال، نارنج، نارنگی، لیموشیرین، گریپ فروت، لیمو ترش، سیب، هویج، سیر و پیاز)، غذاهای سرشار از فیبر غذایی (الیاف غذایی)، روغن زیتون، میوه ها و سبزی های حاوی کلسیم، بادام، گردو، چای سبز، ماست کم چربی، موادی که از آرد کامل سبوس دار نه آرد سفید تهیه شده اند. (صص ۴۶-۴۷)^۲

مراقب غذاهای کلسترول دار باشیم. افراد وقتی غذاهای کلسترول دار مصرف می نمایند، میزان چربی خون آن ها افزایش می یابد، حتی از غذاهایی که دارای مقدار نسبتاً کمی از چربی اشباع شده باشد. (ص ۴۶۰)^۳

ازمهم ترین اقدامات در کاهش میزان کلسترول و چربی، این است که مقدار

کلسترول مصرفی در برنامه غذایی فرد تقلیل یابد. (ص ۴۶۰)^۳

برخی از منابع غذایی سرشار از کلسترول و چربی عبارتند از: چربی حیوانی، شیر و فرآورده های پرچرب آن (کره، پنیر، خامه، بستنی)، شکلات، زرده تخم مرغ، برخی ماهی های صدف دار (میگو و صدف)، گوشت قرمز، سوسیس و کالباس، سس ها، اندام های داخلی حیوانات (جگر، قلوه، مغز، سیرابی، کله پاچه)، نان شیرینی ها، کلوچه ها، پیراشکی، روغن های جامد. (ص ۴۵۹)^۲

غذاهایی که از غلات تهیه می شوند و دارای کلسترول هستند عبارتند از: کلوچه روغنی، کلوچه آردی که با شیر و تخم مرغ آمیخته و در روغن سرخ می کنند، کلوچه ای که به صورت داغ با کره می خورند، کیک، ماکارونی (رشته آرد با تخم مرغ). کلسترول موجود در این غذاها بیشتر از روغن و تخم مرغ هایی است که در هنگام پختن به آن ها اضافه می شود، حاصل می گردد. (ص ۲۰۵)^۱

از میوه ها و سبزی های فراوان لذت ببریم. خوردن میوه ها و سبزی های یک راه آسان برای کاهش سطح کلسترول بد (LDL) است. مطالعات نشان می دهد که بزرگسالانی که حداقل چهار وعده میوه و سبزی ها در روز مصرف می کنند نسبت به افرادی که کمتر از دو وعده در روز می خورند، تقریباً ۶ درصد سطح کلسترول بد (LDL) کمتری دارند. همچنین میوه ها و سبزی ها حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان هستند که از اکسید شدن کلسترول بد (LDL) و تشکیل پلاک در شریان های مایلوگیری می کند این اثرات کاهش دهنده کلسترول و آنتی اکسیدانی با هم، می توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهند. تحقیقات نشان داده است افرادی که بیشترین میوه و سبزی ها می خورند در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را دارند، ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی در طی ۱۰ سال قرار دارند.^۶

مصرف گوشت قرمز را کاهش دهیم. گوشت ها، یکی از عوامل بسیار موثر در افزایش چربی خون به شمار می روند، زیرا معمولاً حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده و کلسترول هستند. کلسترول در غذاهایی با منشاء حیوانی

مانند گوشت یافت می شود. جایگزین کردن گوشت قرمز با گوشت مرغ، به ویژه ماهی خود در کاهش چربی های برنامه غذایی موثر است.^۲(ص ۵۸)

➤ مصرف چربی را کاهش دهیم. امروزه نقش افزایش چربی های خون، به ویژه کلسترول در بروز تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) و آسیب های قلبی و عروقی به خوبی شناخته شده است. چربی های اشباع شده و به خصوص نوع موجود در کره، شیر و پنیر پرچرب، گوشت های گاو و گوسفند و جگر، بیش از هر یک از اجزای تشکیل دهنده برنامه غذایی، مقدار کلسترول را در خون افزایش می دهد. موسسه قلب آمریکا، توصیه می کند که فقط کمتر از ۱۰ درصد مجموع کالری روزانه از چربی های اشباع شده باشد.^۳(ص ۴۶۲)

➤ با غلات آستی کنیم. مصرف غلات به طور منظم و مرتب در برنامه غذایی در افزایش سلامت قلب و عروق و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی (تصلب شرایین و کاهش کلسترول بد خون LDL) موثر است. از مواد غذایی حاوی فیبر بالا مانند جو، جودوسر، گندم و برنج سبوس دار استفاده کنیم. اینگونه مواد غذایی حاوی فیبر محلول بوده و با کلسترول در دستگاه گوارش ترکیب شده و باعث خروج آن از بدن می شود.^۲

به طور کلی ورزش های منظم هوازی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن آهسته، شنا، دوچرخه سواری، و تنیس بهترین شکل ورزش برای کاهش میزان چربی خون زیان آور LDL و افزایش سطح چربی خون مفید HDL است^۳ با تأیید پزشک، حداقل ۳۰ دقیقه ورزش، پنج بار در هفته یا فعالیت هوازی شدید به مدت ۲۰ دقیقه، سه بار در هفته انجام دهیم.^۴

➤ تحقیقات نشان داده است سبوس غلات به اندازه لوبیا و سبوس جو در پایین آوردن چربی خون موثر می باشد. مطالعات نشان می دهد غلات (جو، گندم) کلسترول بد خون (LDL) را به طور موثری کاهش می دهد. افرادی که دارای کلسترول خون بالا بوده و سعی داشتند چربی خون خود را با برنامه غذایی

کم کلسترول و یا از طریق کاهش وزن کاهش دهند، هر وعده یک قاشق سوپ خوری سبوس غلات مصرف نمودند پس از ۱۲ هفته چربی خون این افراد به میزان ۲۰ درصد کاهش یافت.^۲

+ جو دو سر و گندم هر دو ، حاوی فیبر (الیاف غذایی) هستند. گندم حاوی فیبر غیرمحلول بیشتری نسبت به جو دوسر است، که این امر به جلوگیری از بروز یبوست کمک می کند. در حالی که جو دوسر دارای فیبر محلول بیشتری است، که این عامل (فیبر محلول بیشتر) به پایین آمدن سطح کلسترول خون کمک می کند. فیبر محلول موجود در جو دوسر، به کاهش سطح کلسترول بد خون (LDL) کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که جو دو سر، کلسترول بد خون (LDL) را به طور موثری نسبت به گندم پایین می آورد.^۲

از سبوس در سوپ و آب گوجه فرنگی استفاده می شود.^۲

غذاهای خود را با گیاهان و ادویه ها پزیم. گیاهان و ادویه ها، نیروگاه های تغذیه ای سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند. مطالعات انسانی نشان داده است که سیر، زردچوبه و زنجبیل، به ویژه در کاهش کلسترول زمانی که به طور منظم خورده شوند موثر هستند. در واقع، خوردن فقط یک حبه سیر در روز به مدت سه ماه برای کاهش کلسترول تا ۹ درصد کافی است. علاوه بر کاهش کلسترول، گیاهان و ادویه ها حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که از اکسید شدن کلسترول بد (LDL) جلوگیری می کنند و تشکیل پلاک ها را در شریان های ما کاهش می دهند. حتی اگر گیاهان و ادویه ها به طور معمول در مقادیر زیاد خورده نمی شوند، می توانند به میزان قابل توجهی در مقدار کل آنتی اکسیدان های مصرف شده در روز کمک کنند. پونه کوهی خشک، مریم گلی، نعناع، آویشن، میخک، فلفل دلمه ای، دارچین ، مرزنجوش، شوید و گشنیز حاوی برخی از بالاترین تعداد آنتی اکسیدان ها هستند.^۶

سعی کنیم از مصرف سُس های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، کره، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب نماییم. سُس های مخصوص سالاد، دارای کلسترول و موادشیمیایی فراوانی می باشد. بهتر است به جای استفاده از اینگونه سُس ها، از ترکیب روغن زیتون و سرکه و یا آب لیمو استفاده کنیم.^۳ مصرف زیاد چربی های حیوانی، موجب افزایش چربی خون می شود که برای انسان زیان آور است.^۳

ورزش علاوه بر اثر مفید روی کلسترول، برای حفظ سلامت قلب حیاتی است. همچنین ورزش باعث کاهش وزن، ضربان قلب و فشار خون می شود. (ص ۴۶۳)^۳

بادمجان مصرف کنیم. بادمجان دارای خواص تغذیه ای بسیار مفید است به شرط این که سرخ نشود. همچنین بادمجان دارای فسفر بالایی است؛ از این رو برای کاهش کلسترول خون مفید است. پژوهش ها نشان داده اند که بادمجان و برگ های آن در کاهش محسوس میزان چربی خون اثر چشمگیری دارند. هنگامی که حیوانات آزمایشگاهی با کلسترول بالا با آب بادمجان تغذیه می شوند، چربی خون موجود در دیواره رگ ها و در آئورت آن ها، کاهش پیدا می کند. این تأثیری که بادمجان بر کلسترول دارد به دلیل نیاسین موجود در آن است. همچنین مصرف بادمجان باعث باز شدن رگ های خونی می شود و شخص را از خطر سکته قلبی محفوظ می دارد. (ص ۱۹۸)^۲

فَعَال و پُر تَحْرُک باشیم! با ورزش منظم و مرتب میزان کلسترول خون خود را کنترل کنیم. بخشی از زندگی خود را به ورزش کردن اختصاص دهیم. فَعَالِیَّت های ورزشی روزانه، بهترین داروی طبیعی برای پایین آوردن کلسترول خون است. در یک مطالعه تازه، گزارش شده که تغییرات غذایی، تنها زمانی از میزان کلسترول خون می کاهد که با یک برنامه ورزش هوازی همراه باشد.^۳

به جای سرخ کردن، غذاها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف نماییم. سرخ کردن غذا، باعث افزایش میزان چربی و کالری آن می شود.^۳

از رژیم غذایی مدیترانه ای لذت ببریم. یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای ایجاد تغییرات سبک زندگی، پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. رژیم غذایی مدیترانه ای سرشار از روغن زیتون، میوه‌ها، سبزی‌ها، آجیل، غلات سبوس دار و ماهی است. همچنین گوشت قرمز و لبنیات کم است. از آنجایی که این سبک غذا خوردن شامل بسیاری از غذاهای کاهش دهنده کلسترول است و از بسیاری از غذاهای افزایش دهنده کلسترول اجتناب می کند، برای قلب بسیار مفید است. در واقع، تحقیقات نشان داده است که پیروی از یک رژیم غذایی مدیترانه ای برای حداقل سه ماه، کلسترول LDL را به طور متوسط ۸.۹ میلی گرم در دسی لیتر (dL) کاهش می دهد. همچنین خطر بیماری قلبی را تا ۵۲ درصد و خطر مرگ را تا ۴۷ درصد در صورت پیگیری، حداقل چهار سال کاهش می دهد.^۶

فعالیت‌های ورزشی میزان کلسترول از نوع خوب یا HDL را افزایش می‌دهد، حتی اگر فعالیت کم یا متوسطی مانند پیاده‌روی، باغبانی و یا بالا رفتن از پله‌ها را انجام دهیم. این مهم می‌تواند در بدن ما اتفاق بیافتد. مطالعات نشان داده‌اند که یک دوره سه ماهه فعالیت ورزشی فشرده، می‌تواند منجر به افزایش سطح کلسترول خوب یا سالم تا ۳۳ درصد و کاهش کلسترول بد یا زیان آور تا ۹ درصد شود. (ص ۲۰۷)^۲

کاهش کلسترول پلاسما، به وسیله برنامه غذایی مناسب و ورزش منظم و مرتب، می‌تواند از بروز سکته‌های قلبی و مغزی و نیز مرگ ناگهانی به علت بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری نماید. اگر ورزش به صورت منظم و مرتب انجام شود موجب کاهش مرگ و میر ناشی از تنگی رگ های غذا دهنده قلب به میزان تقریباً ۲۷ درصد می‌شود. (صص ۲۰۸-۲۰۷)^۲

به طور کلی افرادی که الیاف گیاهی زیاد مصرف می کنند، چربی های اشباع شده و کلسترول کمتری به کار می برند. منابع خوب فیبر شامل میوه ها و سبزی ها، جو دوسر و حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش) می باشد. اینگونه خوراکی ها دارای کلسترول نیستند و مقدار چربی اشباع شده آن ها اندک است.^۳

در مصرف تخم مرغ زیاده روی نکنیم. زرده تخم مرغ، در اغلب مواد غذایی وجود دارد. به جای خوردن تخم مرغ کامل یا زرده آن، از سفیده تخم مرغ و یا از جانشین های آن استفاده نماییم. از مصرف بیش از اندازه تخم مرغ در طول هفته (بیش از ۳-۴ عدد) خودداری کنیم. آن هم به صورت پخته شده میل شود. سفیده تخم مرغ، فاقد کلسترول است؛ بنابراین می توان آن را بیشتر مصرف کرد و می توان به جای تخم مرغ کامل و تهیه سس ها و غذاها استفاده نمود. (ص ۵۷)^۲

به اندازه کافی چای بنوشیم. چای و به ویژه چای سبز، محافظت کننده ای بر روی قلب دارد و کلسترول خون را کاهش می دهد. متخصصان می گویند مصرف دو تا سه فنجان چای سبز یا چای سیاه در روز می تواند موجب کاهش کلسترول خون شود. مواد شیمیایی موجود در چای، موجب کاهش قابلیت انعقاد خون شود و می تواند از فعالیت و جمع شدن پلاکت ها جلوگیری کرده، قابلیت حل شدن لخته ها را افزایش داده و باعث کاهش رسوب کلسترول در دیواره شریان ها شود؛ در نتیجه از آسیب به شریان ها جلوگیری می کند. (ص ۴۶۴)^۳

بادام زمینی بخوریم. بادام زمینی، کلسترول خوب خون (HDL) را بالا می برد.

۳

بادام بخوریم. بادام با داشتن چربی زیاد برای سلامتی مفید می باشد و باعث کاهش کلسترول و خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. در بادام مقدار زیادی چربی اشباع نشده وجود دارد که همان چربی سالمی است که در روغن

زیتون نیز یافت می شود و یکی از عواملی است که خطر ابتلاء به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. پژوهش ها نشان داده است که بادام در کاهش میزان کلسترول بد (LDL) و بالا بردن کلسترول مفید (HDL) عمل می کند. (ص ۱۱۱)^۲

پژوهشگران معتقدند مصرف بادام به قدری در کاهش کلسترول مفید است که استفاده از آن می تواند موجب کاهش چربی خون شده و عوارض منفی ترکیبات داروهای استاتین را نیز نداشته باشد. تحقیقات نشان داده استفاده از غذاهای کم چرب به همراه مصرف بادام می تواند بین ۲۸ تا ۳۰ درصد از افزایش کلسترول بد (LDL) جلوگیری کند. نتایج تحقیقات نشان می دهد بادام، سرشار از ویتامین E و دیگر مواد معدنی، دارای خواص کاهش دهنده کلسترول خون است. چربی موجود در بادام از نوع ترکیبات یک اتمی غیر اشباع شده می باشد و این نوع روغن که محتوی ۳ امگا است که میزان چربی خون را کنترل و از اکسیده شدن آن توسط رادیکال های آزاد جلوگیری می کند.^۲

اطمینان حاصل کنیم که هر روز از منابع فیبر غذایی موجود استفاده کرده ایم. بسیاری از غذاها، به ویژه سبزی ها و میوه ها الیاف غذایی فراوانی دارند که می توان از آن ها به عنوان محافظین قلب نام برد. با افزودن غذاهای پرفیبر مانند غلات کامل و نان سبوس دار (نان جو، نان سنگک) به برنامه غذایی می توانیم میزان کلسترول بد (LDL) را کاهش دهیم. (صص ۴۶۶-۴۶۵)^۳

فیبر غذایی مصرف کنیم. فیبر غذایی (الیاف گیاهی) موثر از هر داروی دیگر کلسترول خون شما را پایین می آورد و ممکن است رگ های ما را کاملا پاکیزه کند؛ بدون آثار جانبی داروها.^۳ غذاهایی مانند بلغور جودوسر، سیب، آلو و لوبیا سرشار از فیبر محلول هستند که از جذب کلسترول در بدن جلوگیری می کند.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که هر روز ۵ تا ۱۰ گرم بیشتر از آن می خورند، کلسترول بد (LDL) خود را کاهش می دهند. خوردن فیبر بیشتر نیز باعث می شود احساس سیری کنید؛ بنابراین زیاد هوس تنقلات نخواهیم داشت.^۴

متخصصان تغذیه معتقدند که هر فرد برای کاهش کلسترول بد (LDL) به ۱۵ تا ۳۰ گرم الیاف گیاهی در برنامه غذایی خود نیاز دارد.^۳ مراقب باشید: مصرف فیبر زیاد در یک زمان، می تواند باعث گرفتگی شکم یا نفخ شود. از این رو، مصرف خود را به آرامی افزایش دهید.^۴

سویا را در برنامه غذایی مان بگنجانیم. سویا، از جمله مواد غذایی است که میزان چربی خون را کاهش می دهد. فرآورده های سویا و پروتئین های گیاهی، حاوی موادشیمیایی گیاهی به طور طبیعی به نام ایزوفلاون ها هستند. ^۲دانه های سویا حاوی ترکیبات گیاهی است که از نظر ساختار شبیه به استروژن هستند.^۶ تحقیقات نشان داده است که پروتئین سویا و ایزوفلاون ها، دارای اثرات قوی در کاهش کلسترول هستند و می توانند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهند پژوهش ها نشان می دهند که این مواد شیمیایی ممکن است میزان کلسترول بد بدن را کاهش دهد. مصرف سویا موجب کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب HDL می شود. (ص ۶۱)^۲ در واقع، خوردن سویا هر روز به مدت حداقل یک ماه می تواند کلسترول خوب (HDL) را تا ۱.۴ میلی گرم در دسی لیتر افزایش دهد و کلسترول بد (LDL) را تا حدود ۴ میلی گرم در دسی لیتر کاهش دهد.^۶

مصرف مواد قندی و شکر و نیز غذاهای فرآوری و تصفیه شده را که دارای قند و شکر هستند کاهش دهیم. مواد شیرین کننده مانند قند خالص و شکر میزان کلسترول و تری گلیسیرید خون را افزایش می دهد.

✚ **گریپ فروت بخوریم.** گریپ فروت دارای ترکیبات پایین آورنده چربی است. گریپ فروت حاوی میزان زیادی فیبر (الیاف غذایی) و ویتامین C است، میزان کلسترول خون را کاهش داده، رگ های خونی را از ابتلا به بیماری های گوناگون و به ویژه تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) حفظ می نماید.^۳

✚ **در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنیم.** بیشتر شیرینی های خوشمزه پُرکالری شامل شکلات، کیک ها، کلوچه ها دارای مقدار زیادی قند هستند. به طور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی در بلند مدت می تواند زیان آور باشد؛ بنابراین از مواد غذایی قند دار (قند، مربا، شیرینی، آب نبات، کیک های خامه دار و بسیار شیرین، نوشابه های گازدار شیرین، آب میوه های غیرطبیعی شیرین و ...) کمتر استفاده شود.^۳

✚ **موز بخوریم.** مصرف موز میزان کلسترول خون را کاهش می دهد. میزان بالای فیبر غذایی موجود در موز و موز سبز (از وابسته های موز است تقریباً شبیه موز است اما رنگی سبز تا مشکی بسیار تیره دارد)، میزان کلسترول خون را پایین می آورد. این میوه های گرمسیری حتی بیشتر از سیب سرشار از پکتین است. بررسی ها نشان می دهند که موز سبز در یک سوم حیوانات آزمایشگاهی موجب کاهش کلسترول بد (LDL) و در ۳۰ درصد آن ها باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) گشته است. موز و موز سبز، کما بیش فاقد سدیم بوده و بنابراین برای قلب مان مفید هستند. (ص ۴۶۸)^۳

بیماری قند خود را کنترل کنید. افراد مبتلا به دیابت (بیماری قند) معمولاً کلسترول خون شان زیاد است. اشخاصی که مبتلا به بیماری قند هستند، یا دارای سابقه دیابت در خانواده خود هستند باید به طور منظم و مرتب انجام معاینه ها و آزمایش های پزشکی را جدی بگیرند.^۳

سیر مصرف کنیم. اکثر پژوهشگران مواد غذایی می گویند: اگر کلسترول بالا دارید سیر مصرف کنید. پژوهشگران معتقدند مصرف سیر خطر بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد، زیرا مانع از اکسیداسیون کلسترول خوب خون می شود. ثابت شده است که مصرف سیر، میزان تری گلیسیریدهای زیان آور خون و کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهد و همزمان با آن میزان کلسترول خوب (HDL) را افزایش می دهد. چنانچه نگران افزایش کلسترول خون خود هستیم، از سیر استفاده نماییم. (ص ۴۶۹)^۳

مصرف ویتامین C را از قلم نیندازیم! ویتامین C ، یک آنتی اکسیدان است و با خنثی کردن کلسترول بد (LDL)، رگ ها را حمایت می کند. میزان مصرف مناسب از ویتامین C می تواند موجب بالا رفتن کلسترول مفید (HDL) ضد گرفتگی شریان ها گشته و در مقابل، میزان کلسترول بد (LDL) را که موجب آسیب شریان ها می گردد، کاهش می دهد. چنانچه هر روز میوه ها و سبزی های سرشار از ویتامین C را مصرف کنیم (لا اقل ۵ بار در روز) بدن ما از ویتامین C بی نیازی گردد.^۲

تحقیقات نشان داده اند که مصرف مقادیر متوسط ویتامین C می تواند مانند ویتامین E از گرفتگی شریان ها جلوگیری کرده و شریان هایی را که در اثر رژیم غذایی پر چربی آسیب دیده اند دوباره شفاف و سالم می نماید. همچنین ویتامین C از چسبندگی خون جلوگیری می کند.^۲

روزانه به اندازه کافی خشکبار مصرف کنیم. خشکبار، در تنظیم قند و سطح کلسترول خون به بدن کمک می کند و خطر بروز بیماری های قلبی را به شدت می کاهش دهد. محصولات خشکبار عموماً "سرشار از چربی هستند ، اما در عین حال فاقد کلسترول می باشند و نوع چربی موجود در آن ها از انواع مفید اشباع نشده است که ما برای تنظیم سطح کلسترول خون خود به آن ها نیازمندیم. در این میان به ویژه گردو، اثر قابل توجهی در کاهش کلسترول خون دارد.^۳

بهتر است در مصرف خشکبار اعتدال را رعایت کنیم، چرا که آن ها مقادیر زیادی چربی دارند. همچنین سعی شود از انواع بو نداده و بدون نمک آن ها استفاده کنیم که لااقل کمتر دارای چربی یا نمک هستند. (صص ۴۷۰-۴۶۹)^۳

مواد غذایی سرشار از کلسیم مصرف نماییم. سعی کنیم از غذاهایی استفاده نماییم که حاوی کلسیم فراوان باشد؛ زیرا کلسیم، مانع جذب چربی های اشباع شده می شود. کلسیم، جذب چربی های اشباع شده را توسط مجرای روده به تعویق می اندازد و با این کار در حقیقت به جنگ کلسترول می رود!^۳ در یک تحقیق مصرف روزانه یک گرم کلسیم به مدت ۸ هفته کلسترول را به میزان ۴/۸ درصد در افرادی که کلسترول نسبتاً بالایی داشتند، کاهش داد. در تحقیقی دیگر مصرف روزانه ۲ گرم کربنات کلسیم، میزان کلسترول را تا ۲۵ درصد طی ۱۲ ماه کاهش داد.^۳

اگر از کلسیم تنها برای استحکام بخشیدن به استخوان های خود استفاده می کنیم باید بدانیم که با این کار به قلب خود نیز خدمت می کنیم.^۳

سیب بخوریم. خوردن سیب به کاهش میزان کلسترول خون کمک می کند. سیب از محدود مواد غذایی است که کاملاً بدون کلسترول بوده و به کاهش میزان کلسترول خون کمک می کند. سیب نه تنها به وعده های غذایی ما هیچ کلسترولی نمی افزاید، بلکه حتی این ماده زیان آور را از خون ما پاک می کند. یک چهارم یک سیب، تشکیل شده از ماده ای به نام پکتین که فیبر محلولی است که میزان کلسترول بد (LDL) را از طریق کاهش جذب چربی می دهد. (صص ۴۷۱-۴۷۰)^۳

برای دست یابی به بیش از اندازه فواید سیب، پوست آن را هم بخوریم. به نظر می رسد که علاوه بر پکتین، مواد دیگری در سیب موجود است که خوردن کامل آن با پوست، کلسترول را کاهش می دهد. با آن که آب سیب مغذی

است، اما به اندازه خود سیب سرشار از فیبر غذایی نیست. در هر سال دو مرتبه یک رژیم یک هفته ای سیب، برای کمک به روده خود بگیریم.^۲

از مصرف توت فرنگی غافل نباشیم. کلسترول بالای خون را با مصرف توت فرنگی کنترل نماییم. در واقع توت فرنگی، به منزله تزریق مقدار زیادی ویتامین C و E و دیگر آنتی اکسیدان ها است که در سبزی ها و میوه های دیگر نیز تا اندازه ای موجود است و همه جزء مواد غذایی موثر در کاهش کلسترول می باشند.^۳

خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز ایده ال است.^۲

داروهای خود را با نظر پزشک مصرف نماییم. برخی از داروها موجب افزایش کلسترول خون یا به هم خوردن نسبت معینی از میزان کلسترول بد (LDL) به کلسترول خوب (HDL) می گردد.^۳

بیماران قلبی که در خانواده خود سابقه بیماری قند (دیابت) یا افزایش کلسترول خون وجود دارند، بایستی هنگام درمان با داروهایی مانند افزایش دهنده های ادرار، استروئیدها و داروهای مسدود کننده β (بتا) آدرنرژیک مقدار کلسترول خون آنان به طور منظم و مرتب آزمایش شوند. داروهای پایین آورنده کلسترول در درمان و جلوگیری از بروز بیماری های قلبی به کار می روند. تصمیم گیری در مورد استفاده از دارو برای کاهش کلسترول و تری گلیسیرید، فقط به عهده پزشک ما می باشد. فراموش نشود که مصرف داروی بدون دستور پزشک به زیان بیمار است. (ص ۴۷۲)^۳

مصرف زیاد هویج را از یاد نبریم. هویج به علت دارا بودن فیبر غذایی محلول، بتاکاروتن و پکتین، چربی خون زیان آور (LDL) را کاهش و میزان چربی خون مفید (HDL) را افزایش می دهد. پژوهشگران می گویند: "خوردن ۲-۳ هویج در روز کلسترول خون را به مقدار ۱۲ تا ۱۵ درصد کاهش می دهد." در تحقیقی که در کانادا انجام گرفت معلوم می شود چربی خون مردانی

که در حدود ۲ تا ۳ عدد هویج مصرف می کردند، در حدود ۱۱ درصد کاهش و کلسترول مفید آن ها به علت دارا بودن بتاکاروتن موجود در هویج، افزایش یافته بود.

افرادی که دارای کلسترول خون بالا بوده و سعی داشتند چربی خون خود را با برنامه غذایی کم کلسترول و یا از طریق کاهش وزن، کاهش دهند، هر وعده یک قاشق سوپ خوری سبوس غلات مصرف نمودند (از سبوس در سوپ و آب گوجه فرنگی استفاده می شود) پس از ۱۲ هفته چربی خون این افراد به میزان ۲۰ درصد کاهش یافت. (ص ۴۷۳)^۳

توجه داشته باشید که فیبر (ا لیاف گیاهی) موثر در هویج در اثر پخته شدن، یخ زدن، کنسرو شدن و یا به صورت آب هویج از بین نمی رود؛ پس می توانیم آن را به هر صورتی که با ذائقه ما سازگار است میل نماییم. (صص ۴۷۳-۴۷۲)^۳

باغلات سبوس دار آستی کنیم! مصرف غلات سبوس دار را افزایش دهیم. غلات سبوس دار (آرد سبوس دارگندم، برنج سبوس دار، جو دوسر خرد شده) بخریم و از آن هادرپخت و پزغذا استفاده کنیم. در تحقیقی سبوس غلات به اندازه لوبیا و سبوس جو درپایین آوردن چربی خون موثر است.^۳

میزان مصرف فرآورده های گوشتی فرآیند شده را کاهش دهیم. تقریباً ۷۵ درصد یابیشتر کالری گوشت های فرآیند شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر از چربی های اشباع شده به دست می آیند. برای مصرف می توانیم انواع بدون چربی آن ها را انتخاب کنیم و یا میزان مصرف آن ها را کاهش داد.^۳

از خوردن غذاهای سنگین قبل از خواب، خودداری نماییم. قسمت اعظم کلسترول، هنگام شب و حتی در هنگامی که در خواب هستیم در بدن ساخته می شود؛ از این رو هرگز نباید قبل از خوابیدن غذای سنگین خورده شود.^۳

روزانه مقداری شیر بنوشیم. شیر، برای آدمی موهبت استخوان های محکم، کاهش سطح کلسترول، پایین آمدن فشار خون و جلوگیری از بروز انواع سرطان ها را به ارمغان آورده است. شیر کم چرب، پایین آورنده کلسترول خون است.^۳

روزانه ۲ تا ۴ لیوان شیر کم چربی شده با ویتامین D بنوشیم. شیر کم چربی برای بزرگسالان که می بایست مراقب مصرف چربی و کلسترول خود باشند مناسب تر است.^۳

گردو بخوریم. پژوهش ها نشان داده است که افرادی که عادت به خوردن گردو به اندازه دارند، از نتایج بهتری درمورد کنترل کلسترول و سلامت قلب و عروق برخوردار شده اند، اما در همین حال آنان هشدار می دهند که نباید در خوردن گردو زیاده روی کرد، زیرا گردو به علت داشتن چربی، دارای کالری زیاد می باشد، و موجب افزایش وزن می شود. یعنی هر ۳۰ گرم گردو تقریباً ۱۷۰ کالری انرژی تولید می کند. البته چنانچه این ماده غذایی، جایگزین دیگر کالری ها شود، مصرف آن اشکالی ندارد.^۳

نوشتیدن شیری که خامه آن گرفته شده و در نتیجه چربی آن به مراتب کمتر از شیر کامل می باشد، به کاهش سطح کلسترول خون کمک می کند. همچنین مصرف این نوع شیر، از ساخته شدن پلاک های چربی در دیواره رگ ها که به نوبه خود، عامل اصلی بروز انواع بیماری های قلبی هستند جلوگیری می نماید.^۳

سبوس جو مصرف نمایید. سبوس جو، یک منبع سرشار از فیبر غذایی محلول است. این ماده غذایی، از تولید کلسترول بد (LDL) که رسوب چربی در سرخرگ ها را ایجاد می کند، در کبد جلوگیری می کند ولی در مقابل، میزان کلسترول خوب (HDL) و محافظت کننده را افزایش می دهد. این اقدام یعنی عدم تولید کلسترول بد باعث می شود احتمال ابتلا به بیماری های قلبی کاهش

پیدا کند. بر اساس تحقیقات چنانچه فردی روزی ۳ بار جو سبوس دار مصرف کند، پس از ۶ هفته تقریباً ۱۵ درصد از کلسترول خونش کاهش پیدا می کند. (ص ۲۱۴) در تحقیقات اخیر معلوم شده است که تاثیر جو با سن و جنسیت افراد متفاوت است.^۳

مصرف نان های سفید را کاهش دهیم؛ در مقابل از نان های سبوس دار (مانند نان جو، نان سنگک) بیشتر استفاده کنیم. با افشاندن دانه های برگی شده جو بر روی غلات صبحانه، یا با افزودن به مواد خمیر نان تان به وعده های غذایی خود اضافی کنیم.^۳

از خوردن انگور غافل نباشیم. میوه درخت انگور، گوشت دار، شیرین و به رنگ های گوناگون است. انگور رسیده دارای آب، پروتئین مواد قندی، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین های B1، B2، B3، A، C می باشد. آب انگور احتمال تولید لخته خون و بروز بیماری قلبی را کاهش می دهد.^۳

پژوهشگران دانشگاه جورج تاون، مشاهده کردند که با افزودن آب انگور قرمز، پلاکت های خون، احتمال تولید لخته و در نتیجه بروز حمله قلبی تقریباً ۳۰ درصد کمتر می شود و اکسید نیتریک (ماده ای که موجب باز شدن رگ ها شده و از چسبندگی پلاکت ها جلوگیری می کند)، در حدود ۳ برابر از اندازه معمولی از پلاکت ها رها می شود. تحقیق جدید در دانشگاه تافتز، مشخص کرد که آب انگور قرمز ۴ برابر بیشتر از آب نارنج و آب سیب، دارای آنتی اکسیدان می باشد. مصرف دو فنجان آب انگور در روز، برای شما مفید است.^۳

جو را در پخت غذا و یا به عنوان نان جو استفاده نماییم.^۱

سیگار خود را خاموش کنید! سیگار کشیدن، باعث کاهش کلسترول خوب (HDL) می شود؛ بنابراین میزان کلسترول خوب در افراد غیر سیگاری بیشتر از افراد سیگاری است. افرادی که سیگار می کشند و ضمناً کلسترول خون شان زیاد است، به مراتب بیشتر از افراد غیرسیگاری که کلسترول بالا دارند، در معرض خطر سکتته

قلبی قرار دارند. چنانچه شما سیگار می کشید و کلسترول خون تان بالا است یاد دیگر عوامل خطر را در شما وجود دارد احتمال ابتلا به بیماری های قلب و عروق در شما زیاد است. (صص ۴۷۷-۴۷۶)^۳

ترک سیگار باعث بهبود سطح کلسترول HDL می شود. فواید به سرعت رخ می دهد: در عرض ۲۰ دقیقه پس از ترک، فشار خون و ضربان قلب شما پس از جهش ناشی از سیگار بهبود می یابند. در عرض سه ماه پس از ترک، گردش خون و عملکرد ریه شما شروع به بهبود می کند. در عرض یک سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماری قلبی نصف افراد سیگاری است.^۴

همین که افراد سیگاری، سیگار را ترک کنند میزان کلسترول خوب در بدن آنان، دوباره افزایش می یابد.^۳

پرتقال بخوریم. پرتقال یکی از غنی ترین منابع ویتامین C است. خوردن پرتقال، کلسترول خون را پایین می آورد. پوست سفید پرتقال و ورقه های نازک بین قسمت های داخل پرتقال، بهترین داروی طبیعی برای کاهش چربی خون است؛ بنابراین همیشه پرتقال را با پوست سفیدش بخوریم!^۳

با پزشک خود همکاری کنیم. درمان کلسترول بالا، پس از تشخیص آن، با نظر پزشک شما آغاز می شود. پزشک تان با خواندن و کنترل نتایج آزمایش کامل خون، تصمیم به درمان خواهد گرفت. اگر با اعضای خانواده تان به توصیه های پزشک توجه کنیم در زندگی از تندرستی بهره مند خواهید شد.^۳

پزشک می تواند با توجه به نتایج آزمایش خون ما، مجموع کلسترول های بد (LDL) و خوب (HDL) را مشخص نماید. در انتخاب برنامه غذایی مناسب و متعادل و نیز غذاهایی که ما باید مصرف کنیم، از متخصصان تغذیه و یا پزشک خودمان می توانیم راهنمایی های لازم را دریافت نماییم. چنانچه کلسترول خون ما بالا باشد باید تحت نظر پزشک متخصص قرار بگیریم و توصیه های او را به دقت انجام دهیم. (صص ۴۷۷-۴۷۸)^۳

سبزی همه فن حریف را در یابیم! اسفناج، این سبزی برگ دار، دارای انواع گوناگون آنتی اکسیدانت ها است. طبق بسیاری از تحقیقات، اسفناج و ترکیبات آن بیماری های قلبی و فشار خون بالا را از بین می برد. اسفناج کلسترول خون را پایین می آورد.^۳

برای کاهش چربی خون، پزشک همراه با کنترل و تنظیم برنامه غذایی احتمالاً استفاده از یک برنامه ورزشی را به شما توصیه می کند.^۳

مصرف دانه های سحر آمیز را جدی بگیریم! برای تهیه غذاهای خود از عدس، انواع لوبیا، نخود و دیگر حبوبات استفاده کنیم. اینگونه خوراکی ها دارای کلسترول نیستند و مقدار چربی اشباع شده آن ها اندک است و علاوه بر آن سرشار از فیبر غذایی هستند. حبوبات به شسته شدن بدن از کلسترول بد (LDL) کمک می کند.^۳

مصرف غذاهای حاوی منیزیم را فراموش نکنیم. در خون افرادی که در منابع غذایی شان منابع طبیعی سرشار از منیزیم قرار دارند کلسترول خوب (HDL) و میزان پایین قند و انسولین مشاهده می شود. منیزیم از بروز لخته خون جلوگیری می کند. علاوه بر این تشکیل لخته هایی که باعث ایجاد تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) و آغاز حملات قلبی می شوند، جلوگیری می کند. گیاهان سبز تیره (اسفناج، کاهو، کلم بروکلی) منبع منیزیم هستند. با خوردن غلات کامل (سبوس دار)، گیاهان سبزینه ای، آجیل، دانه ها و سبزی ها می توان منیزیم را از طریق غذا به دست آورد. (ص ۴۸۰)^۳

لوبیا، ارزان ترین و مؤثرترین داروی طبیعی موجود در طبیعت است که چربی خون زیان آور (LDL) را کنترل می کند و میزان آن را پایین می آورد. لوبیا را هم می توان به صورت تازه و هم به صورت خشک مصرف کرد.^۳

انجام آزمایش های دوره ای پزشکی را جدی بگیریم. چنانچه میزان افزایش کلسترول خون ما هر چه سریع تر با انجام آزمایش های دوره ای

پزشکی تشخیص داده شود، به آسانی می توانیم به وسیله تغییراتی در شیوه زندگی خود از طریق برنامه غذایی مناسب و ورزش، آن را کنترل نماییم.^۳ به طور کلی با انجام آزمایش های دوره ای پزشکی به طور منظم و مرتب، میزان کلسترول خون خود را کنترل کنیم.^۳

با مصرف دارچین چربی خون خود را کاهش دهیم. یکی از فواید دارچین که نیاز به توجه بیشتر دارد، اثر این چاشنی بر قند و کلسترول خون می باشد. پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که دارچین همانگونه که بیماری دیابت (بیماری قند) را کنترل می کند، به همان اندازه بر روی کلسترول خوب (HDL) و کلسترول بد (LDL) اثر می گذارد. ۲ قاشق غذا خوری عسل و ۳ قاشق چای خوری پودر دارچین در ۴۵۳ گرم آب حل و به صورت چای به بیمار کلسترول بالا داده شود. این ترکیب، سطح کلسترول خون را به میزان ده درصد کاهش خواهد داد.^۳

دارچین از لخته شدن خون جلوگیری می کند؛ اما زیاده آن در خون باعث بروز مشکلات خونی و گردش خون می شود، به خصوص اگر با داروهایی که موجب رقیق شدن خون می شود (مانند آسپرین) مصرف شود، مشکلات را دو برابر می کند. (صص ۱۸۸-۱۸۷)^۳

پژوهشگران بیمارستان دانشگاه مالمو در سوئد، در بررسی های خود به نتیجه رسیده اند که مصرف دارچین موجب کاهش کلسترول در مبتلایان به کلسترول بالا می شود.

در کنار غذای خود پیاز مصرف کنیم. پیاز انواع گوناگونی دارد مانند پیاز سفید، پیاز بنفش، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش. مصرف پیاز موجب کاهش کلسترول خون می گردد؛ به ویژه در افرادی که غذاهای پرچرب مصرف نمایند. پیاز خام، یکی از پرخاصیت ترین مواد غذایی است که کلسترول خون

مفید (HDL) را افزایش و کلسترول خون بد (LDL) را کاهش می دهد. (ص ۴۸۱)^۳

مصرف ماهی را در برنامه غذایی تان افزایش دهید. ماهی، به ویژه ماهی های چرب دارای چربی (چربی های امگا ۳ و اسیدهای چرب دیگر) هستند که می توانند با کاهش میزان چربی خون و تری گلیسیرید شوند. نه تنها چربی های امگا ۳ موجود در ماهی برای سلامت قلب مفید هستند، بلکه جایگزینی گوشت قرمز با ماهی با کاهش قرار گرفتن در معرض چربی های اشباع شده که در گوشت قرمز فراوان هستند، کلسترول شما را کاهش می دهد.^۵ طبق گزارش های ارائه شده ماهی های روغنی، میزان کلسترول مفید خون (HDL) را بالا برده و سطح کلسترول زیان آور (LDL) را کاهش دهند.^۲ سعی کنید دو تا چهار بار در هفته آن را بخورید.^۵

بیشتر بخندیم! خنده مانند دارو است و کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش می دهد. فیلم های خنده دار تماشا کنیم.

مراقب وزن خود باشیم. وزن اضافی خود را کاهش دهید. با کاهش وزن اضافی مان علاوه بر کنترل کلسترول خون می توان تری گلیسیرید بدن را کاهش داد.^۳ یک مطالعه دو ساله بر روی ۹۰ بزرگسال در یکی از سه رژیم لاغری که به طور تصادفی اختصاص داده شده است، نشان داد که کاهش وزن در هر یک از رژیم های غذایی، باعث افزایش جذب کلسترول خوب (HDL) از مواد غذایی و کاهش کلسترول بد (LDL) در بدن می شود. پژوهشگران دریافتند که افزایش متوسط یک کیلوگرم چربی در سال، به ویژه وقتی فرد پا به سن می گذارد باعث افزایش کلسترول کلی و کاهش سطح کلسترول مفید (HDL) پلاسما می شود؛ در نتیجه حفظ وزن طبیعی، باید جزو اهداف برنامه کاهنده کلسترول گنجانده شود.^۳

با مصرف انار میزان کلسترول خون خود را کنترل نماییم. مصرف انار باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و فشار خون می شود. نوشیدن مداوم آب انار فرآیند اکسیداسیون کلسترول بد را که منجر به گرفتگی رگ ها می شود، به میزان ۴۰ درصد کاهش می دهد. همچنین مصرف آب انار به طور چشم گیری میزان آنتی اکسیدان را در خون افزایش و میزان اکسیداسیون کلسترول بد را کاهش می دهد. در یک مطالعه طولانی مدت در مورد فواید انار (به مدت ۳ سال)، دانشمندان پی برده اند که نوشیدن روزانه یک لیوان آب انار می تواند بیماری عروق قلبی را کاهش دهد. (ص ۱۴۲)^۲

با ورزش منظم و مرتب، میزان کلسترول خون خود را کنترل کنیم.

از مصرف بهترین روغن گیاهی غافل نشویم! بهترین روغن زیتون نوع کاملاً طبیعی آن است که بدون حرارت تهیه شده باشد. پژوهشگران نیویورکی، در زمینه ضد اکسیدان ها، تاکید می کنند: "روغن زیتون، تنها چربی واقعا سالم است". روغن زیتون از لحاظ شیمیایی برای رگ ها مفید است. همچنین روغن زیتون، بهترین روغن گیاهی برای سلامتی بدن، به ویژه قلب است؛ زیرا با پایین آوردن چربی خون زیان آور (LDL)، میزان کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش داده و مانع از تشکیل لخته های خونی می گردد. (صص ۴۸۳-۴۸۲)^۳ جایگزینی روغن زیتون به جای کره، ممکن است کلسترول LDL را تا ۱۵ درصد کاهش دهد که مشابه اثر مقدار پایین دارو است. چربی های خوب موجود در روغن زیتون برای قلب شما مفید است. روغن زیتون فوق بکر را انتخاب کنیم. کمتر پردازش شده و حاوی آنتی اکسیدان های بیشتری است که به جلوگیری از بیماری کمک می کند.^۵

انجیر بخوریم. پژوهشگران بر این باورند که هر چه بیشتر انجیر خورده شود، میزان کلسترول خون متعادل تر می شود. خوردن انجیر قبل از غذا، مجاری

دستگاه گوارش را باز و اشتهاى ما را تحريك و موجب تخليه كامل معده خواهد شد. انجیر افزایش دهنده عرق بدن بوده و سموم چربی را با عرق از بدن دفع می کند. انجیر خشک، حاوی ماده پکتین است که تصوری شود کلسترول خون را کاهش می دهد. (ص ۱۶۹)^۲

ویتامین E دیواره مویرگ ها را تقویت می کند. همچنین مانع از گرفتگی شریان ها توسط کلسترول تبدیل شده به شکل خطرناک، می شود.^۲

از منابع غذایی ویتامین E دار غافل نشوید. ویتامین E الزاماً میزان کلسترول را کاهش نمی دهد، ولی از تغییر شیمیایی کلسترول بد (LDL) جلوگیری می کند. این تغییر شیمیایی به کلسترول ها توانایی نفوذ در دیواره عروق را داده و باعث تشکیل پلاک های زیان آور می شود. ویتامین E وارد مولکول کلسترول های بد شده و از اکسیداسیون زیان آور جلوگیری کرده و به این وسیله از تشکیل بیماری کرونر قلب جلوگیری می کند. انجمن قلب آمریکا، اعلام داشته است که مصرف مکمل ویتامین E یا دریافت این ویتامین از راه غذا ممکن است در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی کمک کننده باشد. همچنین. (ص ۱۷۸)^۲

منابع :

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

۲- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهالی

۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

4-Top 5 Lifestyle Changes to Improve Your Cholesterol, Mayo Clinic, 2024, (<https://www.mayoclinic.org>)

5-11 Tips to Cut Your Cholesterol Fast, Web MD,
2020 ,(<https://www.webmd.com>)

6-10 Natural Ways to Lower Your Cholesterol Levels,
Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com/>)

برای مطالعه بیشتر:

-بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات
آفرین

-قلب سالم با تغذیه سالم: چه بخوریم تا قلب سالم داشته باشیم؟ وحید عرفانی
(کتاب جدید در دست چاپ)

-میوه‌های قرمز برای سلامت قلب و عروق، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3-Dietary Fat and Disease, The President and Fellows
of Harvard College, 2018,
(<https://www.hsph.harvard.edu/>)

4-10 Easy Ways to Reduce Fat from Your Diet, Huff
Post Lifestyle, 2018,
(<https://www.huffingtonpost.co.uk/>)

5-Good Fats, Bad Fats, and Heart Disease,
(<https://www.healthline.com>)



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir