

وقتی تری گلیسیرید ، مشکل ساز می شود...!

روش های موثر برای کاهش تری گلیسیرید خون



تری گلیسیرید ، نوعی چربی است که در خون شما یافت می شود. پس از خوردن غذا، بدن شما کالری هایی را که نیاز ندارید به تری گلیسیرید تبدیل می کند و آن ها را در سلول های چربی ذخیره می کند تا بعداً برای انرژی استفاده شود.^۶

تری گلیسیرید برای بزرگسالان ، بر حسب میلی گرم در دسی لیتر (mg/dl) آمده است: نرمال کمتر از ۱۵۰، بالای ۱۵۰-۱۹۹، بالا ۴۹۹-۲۰۰ ، بسیار بالا ۵۰۰ به بالا.^۶ آیا می دانید چگونه سطح تری گلیسیرید خود را مدیریت کنید؟ این نوع چربی های چربی موجود در خون شما می تواند برای سلامتی شما خطرناک باشد مشابه شکل بد کلسترول خون (LDL).^۶

سطوح بالای تری گلیسیرید می تواند خطر بیماری قلبی و سکته را افزایش دهد، حتی زمانی که سطح چربی بد خون (LDL) تنظیم شده باشد.^۷ در حالی که تری گلیسیرید منبع انرژی مهمی برای بدن شما است، وجود بیش از حد آن در خون می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.^۶ دکتر استیون نیسن، متخصص قلب و عروق، می گوید: "ما به طور

فزاینده‌ای متوجه می‌شویم که افزایش تری‌گلیسیرید، یک مشکل اساسی است و نباید نادیده گرفته شود.^۷ این چربی‌ها، منبع مهم انرژی در بدن شما هستند، اما در سطوح بالا می‌توانند به قلب شما آسیب بزنند.^۱

مشکلات تری‌گلیسیرید مانند کلسترول (چربی خون)، می‌تواند منجر به گرفتگی عروق و احتمالاً حمله قلبی یا سکته شود.^۱ به طور کلی داشتن سطوح بالای تری‌گلیسیرید می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.^۷

مشابه کلسترول خون (چربی خون)، تری‌گلیسیریدها از غذاهایی که می‌خوریم و کبد ما به دست می‌آیند. هنگامی که میزان تری‌گلیسیرید طبیعی باشد، برای انرژی استفاده می‌شود. همان‌طور که ذکر شد مشکلات زمانی به وجود می‌آیند که سطوح آن بالا باشد. وقتی تری‌گلیسیرید بیشتری نسبت به مصرف خود می‌سازیم، بقیه به صورت چربی ذخیره می‌شوند. به همین دلیل است که بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند یا دیابت نوع دو (بیماری قند نوع دو) دارند، سطوح بالایی از تری‌گلیسیرید دارند.^۷

کنترل ضعیف دیابت (بیماری قند)، یک عامل اصلی در ایجاد سطوح بالا تری‌گلیسیرید است. خوردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات و ورزش زیاد، اغلب در کاهش سطح تری‌گلیسیرید موثر است.^۷ محدود کردن میزان قند، کربوهیدرات و چربی‌های ترانس که می‌خورید، همراه با ورزش منظم و سایر تغییرات رژیم غذایی، ممکن است به کاهش سطح تری‌گلیسیرید شما کمک کند.^۶

ابتلا به چاقی یا دیابت کنترل نشده، نوشیدن منظم الکل و پیروی از یک رژیم غذایی پر کالری، همگی می‌توانند در افزایش سطح تری‌گلیسیرید

خون نقش داشته باشند. خوشبختانه راه های زیادی برای کاهش تری گلیسیرید وجود دارد.^۱

تری گلیسیرید بالا، می تواند بخشی از یک بیماری ناسالم به نام سندرم متابولیک (نشانگان سوخت و سازی) باشد. بخش های دیگر این بیماری می تواند شامل موارد زیر باشد: کلسترول خوب (HDL) پایین، فشار خون بالا، چربی شکم، قند خون بالا. سندرم متابولیک، شانس ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت را تا حد زیادی افزایش می دهد.^۱

توصیه های مهم:

چاقی، خدا حافظ! وزن مناسب را برای خود هدف بگیریم. هر زمان که کالری بیشتری نسبت به نیاز بدن خود می خورید، بدن شما این کالری ها را به تری گلیسیرید تبدیل کرده و در سلول های چربی ذخیره می کند. کار به سمت وزن متوسط بدن با مصرف کالری اضافی کمتر، می تواند راهی موثر برای کاهش سطح تری گلیسیرید خون شما باشد. در واقع، تحقیقات نشان داده است که از دست دادن حتی ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می تواند به طور قابل توجهی سطح تری گلیسیرید شما را کاهش دهد.^۶

نگاه کنیم که چگونه غذا می خوریم! مصرف زیاد غذاهای شیرین و سرشار از چربی اشباع شده مانند پنیر، شیر کامل (پرچرب) و گوشت قرمز ممکن است شروع به افزایش تری گلیسیرید کنند.^۱

مصرف چربی، به ویژه چربی های اشباع شده را در هر سنی که هستید، محدود کنید.^۵

فعال و پرتحرک باشیم! ورزش منظم، می تواند تری گلیسیرید را کاهش داده

و کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهد.^{۱۱} اگر اضافه وزن دارید، شروع تمرین های ورزشی منظم، می تواند شما را خوش فرم کند و همزمان میزان تری گلیسیریدتان را کاهش دهد. پنج روز در هفته، به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید و حتماً عرق کنید و قلب خود را به تپش برسانید. می توانید با این عمل، تری گلیسیرید خود را بین ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش دهید. اگر تازه شروع به ورزش کرده اید، فعالیت های ورزشی را امتحان کنید.^۱

سعی کنید فعالیت بدنی بیشتری را در کارهای روزانه خود بگنجانیم. برای مثال، در محل کار از پله ها بالا بروید یا در زمان استراحت پیاده روی کنید. ^{۱۱} سعی کنید هر هفته ۵ روز یا بیشتر ورزش کنید. ^{۱۲}

مصرف گوشت قرمز و فراورده های آن (سوسیس، کالباس و همبرگر) را کاهش دهید؛ به جای اینگونه مواد غذایی از ماهی و گوشت مرغ استفاده نمایید. (ص ۴۱۱)^۹

عدم تحرک، پردازش قند خون و تری گلیسیرید را به طور معمول برای بدن دشوار می کند؛ بنابراین مهم است که هر روز بلند شوید و بیشتر حرکت کنید. از پله برقی یا آسانسور بگذرید و از پله ها بالا بروید. یک ایستگاه زودتر از اتوبوس یا مترو پیاده شوید و پیاده روی کنید.^{۱۲}

فعالیت های مورد علاقه خود را پیدا کنید: پیاده روی، شنا یا، کوه نوردی، دوچرخه سواری. به یک باشگاه ورزشی بپیوندید. قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک خود صحبت کنید.^{۱۲}

در گوشت سوراخ های ریزی به وجود آورید تا در هنگام پخت ، چربی پنهان آن بیرون آید و هیچ وقت نگذارید آب گوشت تمام شود.^۴

در هنگام خرید مواد غذایی، بیشتر دقت نماییم. چنانچه هنگام خرید مواد غذایی، تنها موادی را انتخاب کنید که مانند میوه و سبزی ها، گیاهی و کم چرب باشند، بسیار موثر و ساده و مقرون به صرفه است. این مواد غذایی علاوه بر ویتامین ها و موادمعدنی، مواد حیاتی فعالی دارند که روی تجزیه و ترکیب بدن ما تاثیر مثبت می گذارند. برای تغذیه کم چرب، قدم های کوچکی وجود دارد و یکی از آن ها و اولین قدم همین است که مواد غذایی صحیح و آگاهانه انتخاب کنید. مصرف بیش از اندازه چربی هایی که در غذاها پنهان هستند، بسیار خطرناک است. (ص ۴۰۹)^۹

برای تهیه فرنی ، از شیر بدون چربی استفاده کنید.^۲

رنگین کمانی از میوه های رنگارنگ برای خود انتخاب کنیم! در میان وعده – های غذایی، مقدار زیادی میوه تازه بخورید. میوه و فرآورده هایی بخورید که بدون قند یا دیگر موادقندی مکمل باشند. (ص ۴۱۸)^۹

غذاهای پر چرب، خداحافظ! چربی، به ویژه چربی های حیوانی و اشباع شده را در هر سنی که هستید محدود کنید. برای حفظ سلامت خود و اعضای خانواده تان مواد غذایی کم چرب (به ویژه شیرو فرآورده های کم چربی آن) را انتخاب نمایید و فرزندان خود رانیز به آن عادت دهید.^۹

مواد غذایی برای آشپزی کم چربی عبارتند از: انواع میوه ها و سبزی ها، شیر و فرآورده های شیری کم چرب (پنیر، دوغ، ماست)، حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود، ماش)، ماهی و حیوانات دریایی تازه، ماکیان پوست کنده (مرغ، بوقلمون)، گوشت بدون چربی، ماکارونی، برنج (به ویژه برنج سیوس دار و قهوه

ای)، دانه های سبز(نخود فرنگی، باقلا، لوبیا سبز) و گندم سبوس دار. (صص ۴۱۰-۴۰۹)^۹

سبزی های های رنگارنگ را دریابیم! در تغذیه سالم و طبیعی، بیشتر از سبزی ها و میوه ها، غلات، حبوبات و جوانه ها(جوانه گندم) آن استفاده شود. بهتر است سبزی های یخ زده، هم بدون گره یا سس های پرچرب بسته بندی شده باشند. حبوبات(نخود، انواع لوبیا، عدس، ماش)، تقریباً بدون چربی و سرشار از پروتئین های با ارزش هستند و هر کدام شان را که در سبد خریدتان جا بدهید، انتخاب خوبی است. (صص ۴۱۸-۴۱۷)^۹

از غذاهای پرچرب و سرخ شده مانند آب گوشت، کله پاچه، سیرابی، شیردان، جگر، پیتزا، همبرگرهای آماده و ساندویچ های خیابانی مانند انواع سوسیس و کالباس به دفعات کمتر مصرف نمایید. (ص ۴۱۳)^۹

از غذاهای زیر کمتر استفاده کنیم: شیر چرب، پنیر های چرب، خامه، بستنی (به ویژه بستنی های خامه ای)، خامه ترش، قسمت های پرچربی گوشت (دنده)، انواع سوسیس، کالباس، مغز، کله پاچه، جگر، دل، زرده تخم مرغ، پیتزا (به ویژه پیتزای گوشت، کالباس و سوسیس)، گوشت بوقلمون روغن زده شده، گوشت مرغ یا ماهی سرخ شده، کنسرو ماهی، میگو، کیک، شیرینی خامه ای، پیراشکی های چرب، کلوچه های روغنی، سس مایونز و سس های معمولی (چرب)، روغن نارگیل، روغن های جامد، کره، روغن حیوانی. انواع چیپس، غذاهایی که دارای مقدار زیادی گوشت باشند، انواع کیک های میوه ای، دسر های گوناگون، غذاهای سرخ شده، سبزی هایی که با سس های محتوی خامه یا کره طبخ شده باشند، غلات طبخ شده با روغن نارگیل، بیسکویت های کرم دار و چرب، پیراشکی، شکلات و بستنی. (صص ۴۶-۴۵)^۳

به شکر نه بگوییم! اگر تری گلیسیرید بالایی دارید، میزان مصرف شیرینی خود را چک کنید. قندهای ساده، به ویژه فروکتوز (قندی که اغلب در میوه ها یافت می شود)، تری گلیسیرید را افزایش می دهد. مراقب غذاهایی باشید که به آن ها شکر افزوده می شوند، از جمله نوشابه، شیرینی های پخته شده، آب نبات، بیشتر غلات صبحانه، ماست طعم دار و بستنی.^۱

به آب و دوغ فرصت استفاده بدهید! به جای مصرف نوشابه و آب میوه های غیرطبیعی از آب و دوغ استفاده کنید. چنانچه از نوشیدن آب خسته می شوید از نوشیدنی های کم کالری مانند دوغ کم چرب یا آب میوه طبیعی و تازه که میزان آب آن ها زیاد است استفاده نمایید.^{۱۰}

ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی، می تواند به شما کمک کند تا با رد علل احتمالی مانند داروها، مشکلات تیروئید، دیابت کنترل نشده و بیماری های کبدی یا کلیوی، سطح تری گلیسیرید خود را کنترل کنیم. سپس آن ها می توانند یک برنامه مدیریت موثر با شما تدوین کنند. این ممکن است شامل داروها و تغییرات سبک زندگی مانند کاهش وزن و خوردن وعده های کوچکتر باشد.^۷

برچسب مواد غذایی را به دقت بخوانیم. به یاد داشته باشید که همیشه برچسب روی محصولات غذایی را بررسی کنید. تعیین میزان چربی غذاهای فرآوری شده کار ساده ای نیست. در فروشگاه ها برای فهمیدن مواد اولیه تشکیل دهنده محصول، برچسب آن را با دقت بخوانید و به یاد داشته باشید که مواد اولیه را، بر حسب وزن آن ها، ردیف نوشته اند؛ بنابراین چنانچه چربی یا

روغنی یکی از دو مورد اول باشد، محصول احتمالاً حاوی چربی زیادی است، به خصوص اگر همراه با آرد باشد.^۲

قند پنهان را کشف کنیم! یاد بگیرید قندهای اضافه شده را روی برچسب مواد غذایی تشخیص دهید. کلماتی که باید جستجو کنید عبارتند از شکر قهوه ای، شربت ذرت، کلماتی که به "اوز" ختم می شوند (دکستروز، فروکتوز، گلوکز، لاکتوز، مالتوز، ساکارز)، کنسانتره آب میوه، شربت نیشکر، شکر نیشکر، عسل، شکر مالت، ملاس و خام قند.^۱

از میوه های تازه به عنوان بهترین پیش غذاها، استفاده کنید.^۲

مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهیم. سرخ کردن، یکی از روش های پخت سریع غذا است. سرخ کردن غذا به دلیل استفاده از چربی و روغن زیاد، خطر چاقی و اضافه وزن را افزایش می دهد. هر چه روغن کمتری برای سرخ کردن ماده غذایی استفاده کنید، مواد مغذی آن کمتر از بین خواهد رفت. برنامه ریزی در جهت تغییر روش طبخ به آب پز، بخارپز و کبابی کردن، می تواند به سلامت مصرف کنندگان کمک شایانی بنماید.^{۱۰}

سرخ کردن غذا، باعث افزایش میزان چربی و کالری آن می شود. این سیب زمینی نیست که دارای چربی بالا و کالری زیاد است، بلکه خامه و کره ای که شما به سیب زمینی خود اضافه کرده اید و یا روغنی که سیب زمینی را در آن سرخ کرده اید دارای کالری و چربی بالا است. سیب زمینی خلال شده، هنگام سرخ شدن مقادیر زیادی روغن مصرف می کند و به خودمی گیرد. همچنین چربی ها و روغن هایی که در حرارت بالا قرار می گیرند برای سلامت بسیار زیان آور هستند. گوشت کبابی، از گوشت سرخ شده مفیدتر و کم کالری تر است.^۹

غذاهایی که با روغن سرخ می شوند، مقادیر زیادی چربی زیان آور به خوراکی ها اضافه می کنند. در صورتی که لازم است غذا سرخ شود از

سرخ کردن آن در روغن زیاد، خودداری کرده و فقط بسیار محدود، یعنی به اندازه چرب شدن ته ظرف از روغن استفاده نمایید. همچنین برای استفاده کمتر از روغن جهت تهیه غذا، از ظروف تفلون و نچسب استفاده کنید.
(ص ۴۱۰)۹

از سرخ کردن زیاد مواد غذایی در داخل روغن، خودداری کنیم. به جای سرخ کردن، غذاها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف نمایید. بخارپز کردن، یکی از بهترین روش ها برای پخت سبزی ها است، زیرا مقادیر زایدی از ویتامین موجود در آن حفظ می شود. سبزی های آب پز شده، چربی ندارد و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند.^۹

غذاهای سرخ شده را بلافاصله از تابه برداریم تا مقدار بیشتری چربی

جذب نکنند. سعی کنید همیشه غذاها را با حرارت ملایم بپزید و از سرخ کردن

زیاد و برشته کردن مواد غذایی پرهیزید. گوشت هایی که در روغن، کاملاً

سرخ شده اند و به اصطلاح روغن از آن می چکد را کمتر میل نمایید. سعی کنید

از انواع همبرگر و ساندویچ هایی که در آن ها گوشت کبابی وجود دارد استفاده

کنید.^{۱۰}

به جای گوشت قرمز، ماهی را انتخاب کنید. همان چربی های امگا ۳ که برای قلب شما مفید هستند می توانند به کاهش تری گلیسیرید شما نیز کمک کنند. دفعه بعد که بیرون غذا می خورید، به جای همبرگر یا استیک، ماهی بگیرید. حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید. ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی، شاه ماهی، قزل آلا، دریاچه ای، ماهی تن و ساردین سرشار از امگا ۳ هستند.^{۱۰}

فیبر بیشتری بخوریم. فیبر غذایی (الیاف غذایی) به طور طبیعی در میوه ها، سبزی ها و غلات سبوس دار یافت می شود. همچنین در بسیاری از منابع گیاهی دیگر از جمله آجیل، دانه ها، غلات و حبوبات وجود دارد. گنجاندن فیبر بیشتر در رژیم غذایی، می تواند جذب چربی و قند را در روده کوچک کند نماید و به کاهش سطح تری گلیسیرید شما کمک کند. بر اساس یک مطالعه شامل ۱۱۷ بزرگسال مبتلا به اضافه وزن یا چاقی، خوردن فیبر غذایی بیشتر با سطوح تری گلیسیرید پایین تر مرتبط بود. مطالعه کوچک دیگری در نوجوانان نشان داد که مصرف غلات با فیبر بالا، در کنار یک صبحانه سرشار از چربی، باعث کاهش تری گلیسیرید بعد از غذا تا ۵۰ درصد می شود.^۶

فیبرهای غذایی را جایگزین غذاهای تهیه شده با آرد سفید تصفیه شده کنید و غلات کامل (سبوس دار) را در برنامه غذایی تان اضافی در نظر بگیرید. برای صبحانه، یک کاسه جودوسر با انواع توت ها، به جای نان شیرینی یا غلات شیرین میل کنید. هنگام ناهار، سالاد پر از سبزی ها و لوبیا را امتحان کنید. در وعده شام به جای سیب زمینی یا پاستا، برنج قهوه ای را انتخاب کنید.

پرخوری ممنوع! پرخوری نه تنها باعث افزایش وزن می شود، بلکه به تدریج موجب بروز ناراحتی ها و بیماری های گوناگون می گردد. کم خوردن و خوب خوردن، بهتر از پرخوری و بد خوردن است. متأسفانه بیشتر افراد به این عمل عادت کرده اند. در برخی خانواده ها به طور معمول ظرف های غذا را بیشتر از نیاز بدن پر می کنند و حتی در پرخوری، با هم مسابقه می دهند!^{۱۰}

فرصتی به غذاهای ناسالم ندهیم! از مصرف غذاهای ناسالم خودداری کنید. خرید مواد اولیه غذایی درجه یک و طبخ آن ها در منزل، علاوه بر

قراردادن غذای مناسب در سفره خانوار، عشق و علاقه کدبانوی خانه را افزایش می دهد. می توان با حداقل مواد غذایی و زمان، غذای مناسبی را برای اهل خانه فراهم ساخت.^{۱۰}

چاقی، خداحافظ! کاهش وزن اضافی را جدی بگیرید. وزن اضافی، به ویژه در اطراف کمر، تری گلیسیرید را افزایش می دهد. یکی از بزرگترین کارهایی که می توانید برای پایین آوردن سطح گلیسیرید خود انجام دهید این است که وزن اضافی تان را کاهش دهید.^۱

از رژیم غذایی کم کربوهیدرات پیروی کنیم. کالری اضافی از کربوهیدرات مانند شکر اضافه شده، در رژیم غذایی شما به تری گلیسیرید تبدیل شده و در سلول های چربی ذخیره می شود. جای تعجب نیست که رژیم غذایی کم کربوهیدرات با کاهش سطح تری گلیسیرید خون مرتبط است.^۶

غذاهایی را انتخاب کنید که چربی کمتری دارند.^۲

بررسی ۱۲ کارآزمایی تصادفی سازی و کنترل شده، نشان داد که افرادی که از رژیم های کربوهیدرات کمتر پیروی می کردند، معمولاً در ۶، ۱۲ و ۲۴ ماهگی شاهد کاهش سطح تری گلیسیرید بودند. در سراسر این مطالعات، سطوح تری گلیسیرید حداکثر ۶ ماه پس از شروع یک رژیم غذایی با کالری کاهش یافته، کاهش یافت. یک بررسی در سال ۲۰۲۰، رژیم های کم چرب و کم کربوهیدرات را مقایسه کرد. پژوهشگران دریافتند که ۶ تا ۱۲ ماه پس از شروع رژیم غذایی نسبی، افرادی که از رژیم کم کربوهیدرات استفاده می کردند، نسبت به افرادی که رژیم غذایی کم چربی داشتند، کاهش بیشتری در سطح تری گلیسیرید داشتند.^۶

نوشابه های گازدار شیرین را از سبد خرید غذایی مان حذف کنیم. از

مصرف نوشابه های گازدار شیرین خودداری نمایید. نوشابه های گازدار ، فقط تأمین کننده کالری بدون مواد مغذی سالم مانند ویتامین ها، موادمعدنی والیاف غذایی که ممکن بود از طریق مصرف آب میوه طبیعی و تازه تأمین شود، هستند.

۱۰

از مصرف سُس های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، کره، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب کنید.^۲

➤ مصرف نوشابه های گاز دار سبب می گردد تا کلسیم از استخوان ها خارج شده و درون خون جریان یابد که این امر به نوبه خود موجب رسوب کلسیم اضافی در کلیه ها گردیده که در نهایت منجر به تشکیل سنگ های کلسیمی در کلیه ها می شود. همچنین نوشابه های گازدار ،عامل اصلی پوسیدگی دندان ها هستند.^{۱۰}

➤ هنگامی که گوشت قرمز مصرف می کنید قسمت های کم چرب و تکه های کوچک تر را انتخاب نماییم. از گوشت کم چربی مانند ماهی، مرغ (بدون پوست) و گوشت لحم گاو استفاده کنید. مصرف گوشت قرمز را به ۲-۳ بار در هفته محدود کنید. یادتان باشد که همیشه به اندازه واحد، آن را رعایت کنید.^۲ چربی های اضافی گوشت را پیش از پخت غذا جدا کنید. همیشه گوشت را بعد از زدودن چربی های آن بپزید. ضروری است قبل از مصرف گوشت قرمز

تمام چربی های قابل دیدن آن را جدا کنید. برای این کار می توان همه چربی های ظاهری گوشت را تمیز، جدا کرده و دور بریزید.^۴

به جای مصرف بستنی خامه ای، می توان از میان وعده های میوه ای استفاده کنید.^۲

➤ گوشت چرخ کرده ای که از قصابی خریداری می کنید معمولاً دارای چربی فراوان، (به خصوص از نوع پنهان) است. با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن در خانه، از این منبع چربی پرهیز کنید.^۲

➤ قبل از کباب کردن گوشت تا آن جا که امکان دارد چربی آن را جدا کنیم، زیرا هنگامی که گوشت کباب می شود چربی آن ذوب شده و در آتش ریخته و ایجاد دود می کند. این دود که روی گوشت می نشیند، حاوی مواد سرطان زا می باشد. شعله ایجاد شده ناشی از ریختن چربی بر روی منقل را فوراً خاموش کنید. برای کباب کردن گوشت، به آن روغن نزنید. (ص ۴۱۱)^۹

➤ چربی های سالم مصرف کنیم. کمی چربی برای شما مفید است، در صورتی که از نوع سالم باشد. غذاهایی را انتخاب کنید که به طور طبیعی حاوی چربی های تک و چند غیراشباع هستند: آووکادو، گردو، مرغ بدون پوست، ماهی، روغن کانولا و روغن زیتون. همچنین از مصرف چربی های ترانس که در بسیاری از غذاهای فرآوری شده، سبب زمینی سرخ شده، کیک و چیپس یافت می شود، اجتناب کنید. چربی های اشباع شده زیادی که در گوشت قرمز، بستنی، پنیر و محصولات پخته شده کره ای یافت می شود، نخورید.^۱

اگر از غذاهای کنسرو شده استفاده می کنید پیش از مصرف، روغن آن را کاملاً جدا کنید. (ص ۴۱۴)^۹

✚ مصرف غذاهای فرآیند شده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر و ... را تا اندازه امکان محدود کنیم. اگر نمی توانید از فست فودها (سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا) دل بکنید، حداقل آن ها را با گوجه فرنگی، قارچ، پیاز، کاهو، سبزی ها یا سس گوجه فرنگی که چربی اضافه ندارد مصرف کنید. برای سالم سازی فست فودها (غذاهای آماده)، از سبزی های بیشتری (گوجه فرنگی، کاهو، اسفناج، هویج، قارچ، پیاز، فلفل سبز) در ترکیبات آن ها استفاده کنید.^{۱۰}

✚ مصرف ماهی را از قلم نیندازیم! ماهی چرب، به دلیل فواید آن بر سلامت قلب و توانایی کاهش تری گلیسیرید خون، به خوبی شناخته شده است. این بیشتر به دلیل محتوای اسیدهای چرب امگا ۳ است، نوعی اسید چرب غیراشباع چندگانه که ضروری در نظر گرفته می شود، به این معنی که باید آن را از طریق رژیم غذایی خود دریافت کنید. انجمن قلب آمریکا، خوردن دو وعده ماهی چرب در هفته را برای کاهش خطر بیماری قلبی و سکته توصیه می کنند. علاوه بر این، یک مطالعه نشان داد که خوردن ماهی سالمون دو بار در هفته، به طور قابل توجهی غلظت تری گلیسیرید خون را کاهش می دهد. همچنین ماهی قزل آلا، شاه ماهی، ساردین و ماهی تن چند نوع ماهی هستند که به خصوص دارای اسیدهای چرب امگا ۳ بالایی هستند.^۶

خورش و آب گوشت را پس از پختن سرد کنیم، سپس چربی آن را برداشته و دوباره غذا را گرم نماییم. همچنین گوشت آب پز یا ماده اصلی سوپ را

پس از آماده کردن در یخچال نگه دارید و پیش از مصرف، چربی سفت شده آن را جدا سازید.^۲

ماهی تازه، انتخاب خوبی برای یک تغذیه کم چرب است. وقتی به ماهی تازه دسترسی نداشته باشید، می توانید از ماهی خام و بسته بندی شده داخل فریزر استفاده کنید، اما از ماهی های آماده ای که سُخاری شده اند، یا با سُس های پرچرب درست شده اند، پرهیز کنید. این ماهی ها علاوه بر چربی بسیار زیاد، نمک زیادی هم دارند. (ص ۴۱۰)^۹

با روغن جامد خداحافظی کنیم! روغن های جامد، سرشار از اسیدهای چرب اشباع هستند که برای قلب و عروق ما ضرر دارند، رگ ها را تنگ می کنند و خطر بروز حمله های قلبی را افزایش می دهند.^{۱۰}

چنانچه روی محصولی عبارت روغن هیدورژنه نوشته باشد، بدانیم که دارای چربی های اشباع شده است و موجب بالا رفتن کلسترول (چربی خون) شما می شود. انواع بیسکویت و نان رول کره ای و شکلاتی، چربی زیادی دارند. به این سبب نان های تهیه شده از غلات سبوس دار بهترین هستند.^۲

چیپس یا انواع دیگر سیب زمینی سرخ شده، سرشار از چربی های زیان آور به صورت پنهان می باشد، اما اگر سیب زمینی آب پز یا کبابی شود و هیچ روغنی هم به آن اضافه نشود، بهترین غذا برای رژیم است. سیب زمینی را بپزید و آن را پس از پختن، سرد کنید و سپس پوره کنید.^۲

تا می توانید مصرف گوشت و چربی مورد نیاز بدن را با غذای ظهر مصرف نمایید تا با انجام فعالیت و کار روزانه، معده و دیگر اندام های گوارشی بتوانند به آسانی آن را خوب هضم و جذب کنند. (ص ۴۱۲)^۹ از شیر و فرآورده های کم چرب آن (دوغ، ماست، پنیر، کشک) استفاده کنید.

دسرهای پرچرب را فراموش کنیم. پیش غذا های پرچرب، مقدار زیادی انرژی دارند و در صورت استفاده، علاوه بر آن که موجب ایجاد فشار به قلب و عروق

می‌شوند، این انرژی دریافتی به صورت چاقی ظاهر می‌شود و همانگونه که می‌دانیم، چاقی عامل بیماری‌های متعدد است.^{۱۰}

جایگزین مناسبی برای سُس های چرب انتخاب کنیم. بهتر است به جای مصرف سُس های پُر چرب، از ترکیب روغن زیتون و سرکه و یا آب لیمو استفاده نمایید و با اضافه کردن چاشنی های خوش بو مانند پونه، نعناع، آویشن، پودر سیر و نیز استفاده از سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، پیاز، سیر، قارچ، تره، جعفری تازه، ریحان، کاهو فلفل سیاه، از مصرف سالاد روزانه تان لذت بیشتری ببرید.^۲

بعضی از شیرینی ها که برای دسرها تهیه می شود به ظاهر دارای چربی نیستند، ولی سرشار از مواد قندی و چربی بسیار می باشد. به طوری که هر کدام حدود ۱۰ تا ۲۰ گرم چربی دارند؛ بنابراین توصیه می شود که از این دسرهای زیان آور استفاده نکنید.^۹(ص ۴۱۶)

قربانی غذاهای رستوران نشویم! رستوران هایی که در آن ها مواد غذایی کم چرب و کم کلسترول ارائه داده می شود، انتخاب شود. به عنوان یک مشتری از درخواست غذاهای خاص، هراس نداشته باشید.^۹(ص ۴۱۸)

مصرف نان ها، شیرینی ها و دیگر خوراکی های تجاری (مانند کیک، نان روغنی، پیراشکی، کلوچه، چیپس، پفک) را کاهش دهید، زیرا اینگونه مواد سرشار از چربی های پنهان هستند. (صص ۴۱۷-۴۱۶)^۹

یخچال مان را از خوراکی های وسوسه انگیز پُر نکنیم. سریخچال و کابینت آشپزخانه رفتن کار بسیار راحتی است، اگر پر از خوراکی های ناسالم هم باشند. وجود این خوراکی ها در یخچال، برای ایجاد وسوسه خوردن شان کافی خواهد بود.^{۱۰}

دیر شام نخوریم. بهتر است فاصله بین شام تا هنگام خواب، نزدیک به دو ساعت باشد. این توصیه نه به خاطر آن است که خیال کنیم ناهار چاق نمی‌کند و شام چاق می‌کند. این توصیه برای آن است که خواب راحت و آسوده‌ای داشته باشیم.^{۱۰}

روغن های مایع مصرف کنیم. یکی از آسان ترین و مؤثرترین راه ها برای کم کردن میزان چربی و کالری در برنامه غذایی، این است که هنگام پخت غذا از روغن های مایع استفاده کنید. بهتر است برای پخت و پز غذا از روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، ذرت و سویا و روغن های ماهی و غیر اشباع استفاده نمایید.^۲

خامه ترش و شیرین ، حاوی مقادیر زیادی چربی است و باید از خوردن آن ها پرهیز کرد.^۲

پوست مرغ را بگیریم. جدا کردن پوست مرغ قبل از پختن آن، مقدار زیادی از چربی پنهان در گوشت مرغ را حذف خواهد کرد؛ بنابر این پیش از پختن، آن را جدا کرده و دور بریزید. همچنین پوست مرغ علاوه بر دارا بودن چربی فراوان، روغن زیادی را به خود جذب می کند. جدا کردن پوست مرغ، تقریباً سه چهارم چربی و یک دوم مقدار کالری را کاهش می دهد. (۴۱۳-۴۱۴)^۹

با نان سفید خدا حافظی کنیم! نان گندم و نان جوی سبوس نگرفته را به مصرف نان سفید ترجیح دهید. بهتر است کاهو، گوجه فرنگی، خیار و جوانه گندم را به ساندویچ خود اضافه کنید.^{۱۰}

مراقب مواد غذایی تهیه شده با جوش شیرین باشیم. محصولات تجاری تهیه شده با جوش شیرین، چربی های اشباع شده دارند. ویفرهای وانیلی و شیرینی های زنجبیلی از کیک ها و شکلات، چربی کمتری دارند.^۲

هنگام انتخاب مواد غذایی به عصاره های آن ، موادکنسرو کننده و درجه کیفی کالا و مکمل های قندی آن توجه کنیم. (ص ۴۱۵)^۹

منابع :

1-Beyond Cholesterol: 14 Ways to Lower Triglycerides , WebMD, 2023, (<https://www.webmd.com>)

۲-مراقب چربی های پنهان در غذاها باشید! وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۳-کلسترول اضافی، خداحافظا!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشرسفیر اردهال

۴-با غذاهای پر چرب خداحافظی کنید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵-شکست سرطان با کاهش مصرف غذاهای پرچرب، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

6-How to Lower Your Triglyceride Levels, Healthline , 2023, (<https://www.google.com>)

7-How to Lower Your Triglycerides Naturally, Cleveland Clinic, 2023, (<https://health.clevelandclinic.org>)

۸-قلب سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

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

۱۰-عادت های غذایی نادرست، خداحافظا! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

11-Triglycerides: Why Do They Matter?, Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER), 2023, (<https://www.mayoclinic.org>)

12-How to Lower Your Triglycerides, WebMD, 2023, (<https://www.webmd.com>)

۱۳-مراقب غذاهای کلسترول دار باشید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir