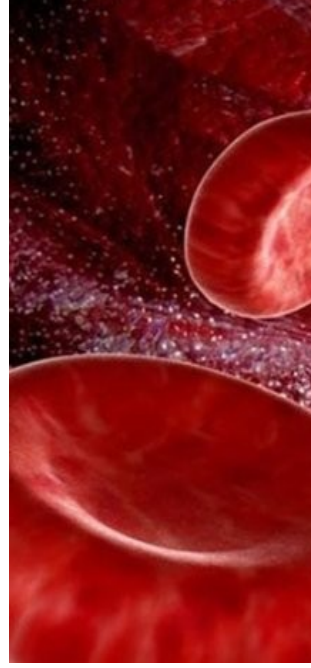


## موقع طبي ينشر نصائح لخفض مستوى الكوليسترول في الدم



يوجد الكوليسترول في كل خلية من خلايا الجسم ، و تلعب تلك المادة الدهنية دورا مهما للغاية في جسمك فهي تساعدك على هضم الأطعمة وإنتاج الهرمونات وتوليد فيتامين د ، بحسب موقع [express](#).

ينتج الجسم الكوليسترول ولكنه موجود أيضا في الطعام. وارتفاع الكوليسترول قاتل صامت لا تظهر أعراضه عادة، ولكن يمكن أن يكون له مضاعفات تهدد الحياة، لذا فمن الأفضل ضمان خفض مستوى الكوليسترول لديك إذا كنت في خطر.

ويحدث ذلك عند تزايد مستويات مادة دهنية تسمى الكوليسترول في دمك، قد تعمل على سد الأوعية الدموية بواسطة لويحات دهنية صفراء.

هذه الحالة ناتجة عن تناول الأطعمة الدهنية وعدم ممارسة الرياضة بشكل كاف، كما ينتج ارتفاع الكوليسترول عن زيادة الوزن والتدخين وشرب الكحول، إضافة إلى أنها يمكن أن تحدث لأسباب وراثية. يمكن للكثير من الكوليسترول أن يسد الأوعية الدموية ويعني أنه من المرجح أن يعاني شخص ما من مشاكل في القلب أو سكتة دماغية.

ويتم قياس مستويات الكوليسترول في الدم باستخدام فحص دم بسيط.

يتم فحص الدم لمعرفة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) والكوليسترول الضار (HDL) والدهون الثلاثية، بالإضافة إلى مستوى الكوليسترول الكلي.

عادة، يتخلص كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة من الكوليسترول الضار في الدم ويعيد الكوليسترول غير الضروري إلى الكبد بحيث يمكن تكسيره وإخراجه من الجسم. يعتبر الكوليسترول (HDL) ضاراً لأنه عندما يكون هناك الكثير منه، يمكن أن يتراكم داخل جدران الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى انسدادها وتضييق الشرايين.

والدهون الثلاثية هي نوع من الدهون المخزنة في الخلايا الدهنية في الجسم، وتساهم في تضيق جدران الشرايين، مما يزيد من المخاطر.

وهناك عدد من الطرق التي يمكنك من خلالها خفض مستوى الكوليسترول لديك، ولكن يمكن تحقيق ذلك بشكل أساسي من خلال الحفاظ على نظام غذائي ونمط حياة صحيين.

### 1. تناول الدهون غير المشبعة

يمكن للأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أن ترفع مستوى الكوليسترول في الدم، وبالتالي فإن تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة يمكن أن يكون لها تأثير ملطف على مستويات الكوليسترول لديك.

تشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة:

الأسماك الزيتية بما في ذلك السلمون والماكريل

المكسرات مثل الكاجو واللوز

افوكادو

تعمل الدهون المتحولة على رفع مستويات الكوليسترول في الدم وغالباً ما توجد في المنتجات الحيوانية مثل منتجات الألبان واللحوم.

يجب تجنب الدهون المتحولة والدهون الاصطناعية غير المشبعة، الموجودة في البسكويت والكعك، لخفض مستويات الكوليسترول في الدم.

إذا كنت ترغب في خفض مستوى الكوليسترول لديك، يجب عليك التحقق من ملصقات الأطعمة للدهون والزيوت المهدرجة.

### 3. قلل من إجمالي الدهون

سيساعد تقليل كمية الدهون في نظامك الغذائي على تقليل مستوى الكوليسترول لديك.

وتساعد قطع اللحوم الخالية من الدهون بدلاً من اللحوم الدهنية أيضاً على تقليل إجمالي الدهون التي تستهلكها.

وهناك العديد من المنتجات التي تحتوي على أصناف كاملة الدسم وقليلة الدهون- وبالتالي فإن تناول النسخة قليلة الدسم سيكون أكثر صحة.

#### 4. الأطعمة الغنية بالألياف

تساعد الألياف في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وخفض مستوى الكوليسترول. ويجب أن يأكل البالغون 30 غراماً من الألياف يومياً وأن يستهلكوا مزيداً من مصادر الألياف المختلفة. وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف الخبز الكامل والنخالة والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبطاطس بقشرها والشوفان والشعير والبقول والمكسرات والبذور.

ويساعد تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضروات يومياً على خفض مستوى الكوليسترول لديك.

#### 5. ممارسة نشاط رياضي

يمكن أن تساعد زيادة مستويات نشاطك عن طريق ممارسة المزيد من التمارين على خفض مستويات الكوليسترول لديك.

ويجب أن تهدف إلى القيام بما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين الهوائية المعتدلة كل أسبوع لتحسين مستويات الكوليسترول في الدم.

يعني النشاط الهوائي المعتدل أنك تعمل بجد بما يكفي لرفع معدل ضربات القلب.

ولا ينصح الأطباء بهذه المنتجات، الذين يقولون بدلاً من ذلك إنه لا بديل عن نظام غذائي صحي ومتوازن.

وتم تصميم هذه المنتجات للأشخاص الذين يعانون بالفعل من ارتفاع نسبة الكوليسترول، ولكن ليس من

الضرورة تناول الستيرويدات النباتية أو الستانولات للمساعدة في إدارة الكوليسترول.

بالنسبة لأولئك الذين يستهلكون هذه المنتجات، تأكد من قراءة الملصق بعناية لأنها يمكن أن تضر بصحتك إذا تم تناولها بشكل غير صحيح.

#### 7. الستانينات

العقاقير المخففة للكوليسترول هي أدوية مصممة لخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

عادة ما يتم تقديم هذه الأدوية لأولئك الذين تم تشخيص إصابتهم بأمراض القلب التاجية أو أمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى أو أولئك الذين لديهم تاريخ عائلي من أمراض القلب.