

## تغذیه سالم Heart Healthy Eating چربی خون (کلسترول)

### تغذیه سالم برای پائین آوردن چربی خون

اگر شما دارای چربی خون بالا هستید ، در خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری قلب می باشید. خیلی مهم است که غذاهایی که چربی اشباع شده ، چربی ترانس و کلسترول پائین دارند را انتخاب بکنید تا کمک به پایین آوردن میزان آنها بکنید.



چگونه میتوانید کارشناس رسمی تغذیه را پیدا کنید

- ما در اینترنت هستیم!  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)  
از صفحه کارشناسان تغذیه دیدن کنید و يك کارشناس تغذیه را در محل زندگی خود پیدا کنید .
- به مرکز سازمان بهداشت عمومی خودتان ، یا بیمارستان و مرکز بهداشت محلی تلفن کنید.

- به مرکز تغذیه کانادا برای مشاوره با شماره تلفن رایگان زیر تماس بگیرید.

1-888-901-7776

**چربی های اشباع شده** در غذاهایی که از گوشت حیوان درست شده اند پیدا میشود ، از قبیل گوشت و لبنیات، همچنین مواد مناطق گرمسیری (Tropical) از قبیل نارگیل و روغن خرما.

چربی های اشباع شده چربی هایی هستند که در دمای اتاق بطور جامد می مانند ، یعنی آب یا ذوب نمی شوند .

**چربی های ترانس** در مارگارین و غذاهای پروسه شده ( فرآوری شده ) ، از قبیل بیسکویتها و بیسکویتهای ترد ( Crackers ) که در فروشگاه خریداری میشود . چربی ترانس ( Trans Fat ) را همچنین با روغن هیدروژنه یا روغن ترد کننده گیاهی هم میشناسند .

**کلسترول** فقط در غذاهایی که از منبع حیوانی تهیه شده اند مانند گوشت ، تخم مرغ و لبنیات یافت میشود .

هنگامی که چربی اشباع ، چربی ترانس و کلسترول میتوانند سطح چربی خون را بالا ببرند ، چربی های غیر اشباع به پائین آوردن چربی خون کمک می کنند .

**چربی های غیر اشباع** ، شما میتوانید از چربی های غیر اشباع که اکثرا در غذاهای گیاهی ، از قبیل روغن کانولا و روغن بادام زمینی یافت میشوند به مقدار کم مرتبا استفاده کنید .

چربی امگا ۳، يك چربی غیر اشباع که در دانه بزرک ( Flax Seed ) و ماهی پیدا میشود ، همچنین يك چربی سالم است و باید غالبا مصرف شود .

### غذاهایی که چربی اشباع ، چربی ترانس و کلسترول کمتری دارند

- گوشتهای بدون چربی lean
- گوشت بدون پوست ماکیان و ماهی
- غذاهای سبک از قبیل گوشت گاو بریان شده ، ژامبون بدون چربی و بوقلمون
- لوبیاجات ، نخود و عدس
- سفیده تخم مرغ
- شیر بدون چربی یا ۱% ، ماست یا شیری که چربی ۱% یا کمتر دارد، پنیر یا شیری که چربی ۲۰% یا کمتر دارد
- دسرهای لبنی کم چربی یا بدون چربی، خامه قهوه یا خامه ترش
- روغنهای غیر اشباع مثل کانولا ، ذرت ، زیتون ، بادام زمینی ، کافشه ( گل رنگ ) ، دانه سویا و آفتابگردان
- مارگارین نرم که هیدروژنه نباشد و از روغنهای غیر اشباع باشد



این مدرک به این معنا نیست که جایگزین مشاور پزشکی دکتרתان یا مشاوره فردی با متخصص رسمی تغذیه شود .

سه چیز را در برنامه ام می گذارم که انجام بدهم . . .

•

•

•

## چه کار باید کرد؟

- مصرف روزانه گوشت خود را به مقدار ۴ تا ۶ اونس (۱۱۳ تا ۱۷۰ گرم) و کمتر محدود کنید (۳ اونس، ۸۵ گرم به اندازه یک ورق بازی)
- انتخاب حداقل دو بار از ماهیهای چربی دار مانند ماهی آزاد، خال مخالی (اسقومی)، شاه ماهی اقیانوس آزاد یا قزل آلا در هفته.
- مقداری از گوشت را با لوبیاجات و نخود در غذایان جایگزین کنید. چربی اشباع شده کم والیاف (Fiber) بالایی دارند.
- یک تخم مرغ کامل را با دو سفیده تخم مرغ پخته جایگزین کنید. بیش از ۴ تخم مرغ کامل در هفته نخورید.
- چربی مصرفی روزانه را به ۸ یا کمتر واحد در روز برسانید. این شامل غذاهایی مثل مارگارین، روغن، چاشنی سالاد و مایونیز. یک واحد یک قاشق چایخوری است.
- برچسب غذاها را با هم مقایسه کنید تا فرآوردهای کم چربی را پیدا کنید. فرآوردهای کم چربی باید کمتر از ۳ گرم در هر پرس غذا داشته باشد.
- غذاهایی بخورید که چربی هیدروژنه و روغن ترد کننده سبزیجات کمتری داشته باشند.
- از غذاهای پخته، جوشانده، کباب کرده، بریان شده بیشتر استفاده کنید.
- بیشتر در خانه غذا بخورید.
- سعی کنید ۲ تا ۴ میوه و ۳ تا ۵ بار از سبزیجات در هر روز بخورید.
- به مقدار فایبر در رژیم غذایان با انتخاب نانهای سبوس دار، سریال و ماکارونی بیشتر بیفزایید.
- دانه بزرگ (Flax Seeds) را به غذایان یا به سریالتان در موقع صبحانه بیفزایید.
- وقتی در بیرون از خانه (رستوران) غذا میخورید قبل از سفارش سوال کنید که غذاها را چگونه آماده کرده اند.

این جزوه هدیه ای از طرف انجمن تغذیه کانادا است :

فقط با ذکر کل مطلب یا با اشاره به منبع آن ممکن است باز پخش شود .

بعضی از ویتامینها، رژیم غذایی مصرف الیاف (فیبر) و پروتئین سویا ممکن است همچنین کمک موثری روی پائین آوردن میزان کلسترول داشته باشند. برای اطلاعات بیشتر با کارشناس تغذیه اتان صحبت کنید.

### Heart Healthy Eating

Farsi (Persian Version), Translated by Suleiman Sigarchy, September 2009