

کاهش استرول خون با اصلاح شیوه زندگی

تهیه کنندگان :

مریم آریافر

نغمه خسرو تبار

با نظارت :

دکتر مجید ملکی

دکتر صدیقه ساعدی

سرشناسه	: آریافر، مریم، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: چربی خون/تهیه کنندگان مریم آریافر، نغمه خسرو تبار؛ زیر نظر دکتر مجید ملکی، دکتر صدیقه ساعدی.
مشخصات نشر	: تهران: شبکه اندیشه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۳۲ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۵۰۰۰۰ ریال : ۸-۰۴-۷۷۶۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کلسترول -- کاهش با رژیم غذایی
موضوع	: کلسترول خون
رده بندی کنگره	: ۱۲۷ ص ۵/خ/۶۶۲ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۴۶۲-۶۸۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۴۰۱۶۹

نام کتاب : چربی خون

پدیدآورنده : مریم آریافر، نغمه خسرو تبار

شابک: : ۵۰۰۰۰ ریال : ۸-۰۴-۷۷۶۰-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات : شبکه اندیشه

طراحی : محمدی نیا

تیراژ : ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول

سال چاپ : ۱۳۹۴ (۲۰۱۵)

حق چاپ محفوظ است

تلفن : ۰۲۱-۲۳۹۲۲۹۳۱

آدرس: تهران- خیابان ولیعصر- ابتدای بزرگراه نیاپش

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	چرا کلسترل مهم است
۵	چه عواملی بر سطح کلسترول خون تاثیر گذار هستند
۶	عوامل رژیمی افزایش سطح کلسترول خون
۷	شناخت میزان کلسترل خون
۱۱	خطرات تاثیر گذار بر میزان مطلوب LDL
۱۲	الگوی صحیح تغذیه برای داشتن قلبی سالم
۲۰	نکاتی برای کاهش مصرف قند در رژیم غذایی
۳۰	تغییر رفتاری جهت کاهش وزن

کاهش کلسترول خون با اصلاح شیوه زندگی

مقدمه:

افزایش کلسترول خون برای هر کسی ممکن است رخ بدهد. در این شرایط خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بسیار افزایش می‌یابد خوشبختانه راه حل‌های آسانی وجود دارد که در کاهش کلسترول خون به شما کمک می‌کند. در این کتاب طریقه اصلاح شیوه زندگی به منظور کاهش کلسترول خون به شما آموزش داده می‌شود.

چرا کلسترول مهم است :

کلسترول یک ترکیب بومی و مشابه چربی است که در دیواره سلول‌های بدن از جمله سلول‌های سیستم عصبی، کبد و قلب وجود دارد. بدن از کلسترول برای ساختن هورمون‌ها، اسیدهای صفراوی و ویتامین (د) برای دیگر از ترکیبات مورد نیاز استفاده می‌کند. بدن می‌تواند تمامی کلسترول مورد نیاز خود را بسازد. کلسترول در داخل جریان خون به صورت ذرات لیپوپروتئینی (ترکیباتی که دارای چربی و پروتئین هستند) حمل می‌شود.

۲ نوع لیپوپروتئین اصلی در بدن کلسترول را در خون حمل می‌کنند :

۱ - لیپوپروتئین با چگالی کم یا ال دی ال (HDL) که اصطلاحاً چربی بد نامیده

می‌شود و باعث انتقال کلسترول به بافت‌های بدن را می‌کند می‌شود. بیشترین

میزان کلسترول بدن به این شکل در خون جریان دارد بنابراین باید بودن میزان آن

باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی است.

۲ - لیپوپروتئین با چگالی بالا یا ال دی ال (HDL) که چربی خوب نامیده می‌شود و

باعث پاکسازی اندام‌های بدن از کلسترول و انتقال آن به کبد و دفع آن می‌شود و

کم بودن میزان آن در بدن نشان دهنده افزایش خطر بیماری قلبی عروقی است.

اگر کلسترول زیادی در داخل خون وجود داشته باشد به مرور زمان داخل جدار رگ به

دام افتاده و باعث بسته شدن و ایجاد گرفتگی داخل رگ می‌شود که به آن پلاک می‌گویند.