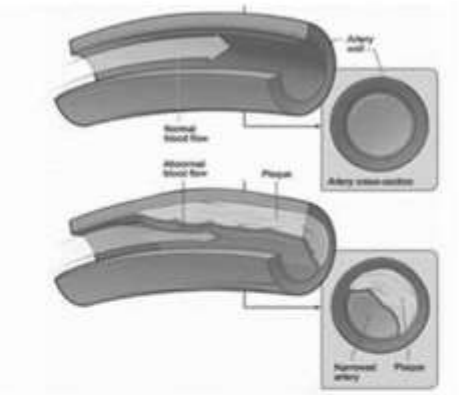
دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی - درمانی
استان قزوین

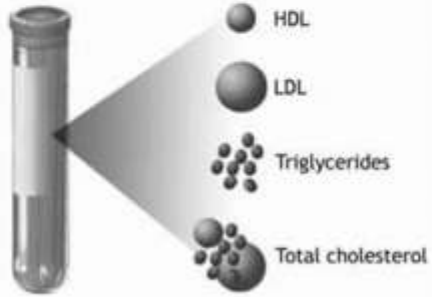
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



افـــزایش چربی خون
و توصیه های غذایی

تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزشی
با همکاری واحد تغذیه





- ماهی هـــای یخ زده و دودی، میگو، تن ماهی خاویار ، امحاء و احشاء گوسفند.
- محدودیت در مصرف انواع شیرینی جات
- فـــرآورده های گوشـــتی مثـــل همـــبرگر سوسیس و کالباس.
- رب گوجه فرنگی
- آجیل نمک دار و شور.
- سیـــب زمینـــی چیـــپس شـــده، پفـــک و بیسکوئیت های شور (کراکر).
- جوش شیرین
- عدم مصرف غذاهای آماده یا غذای رستورانها

توجه:در مواردی که فشـــار خون بسیار بالاست، محدودیـــت هـــای دیگری نیـــز در مصرف مواد غذایی ایجاد می شود که در این مورد می توانید از راهنمائی های کارشناس تغذیه کمک بگیرید.

افزایش‌چربی‌خون‌یکی‌از عوامل خطرساز اصلی دربروز بیماریهای قلبی عروقی است به طوریکه دربسیاری ازموارد باعث به وجود آمدن بیماری می شـود خوشـبختانه این عامـل خطرتا حد زیادی قابل کنترل وپیشگیری است وباید گفت یکی از مهم تریـن راههای کنترل چربی خون بالابردن آگاهیهای تغذیه ای است.

پس شـما نیز با رعایت چندتوصیـه غذایی به راحتـی می توانید از بالا رفتن چربی خون خود جلوگیری کنید.

کاهش میزان چربی در تهیه و پخت غذا

- غذاها را به صورت آب پز و یا کباب پز شـده مصرف کنید.
- از سرخ کردن غذاها بپرهیزید.
- نان یا آرد به گوشـت اضافه نکنید، زیرا باعث جذب روغن اضافی خواهد شد.
- قبل از پخت، پوست، بال و قسمت های چرب مرغ را جدا کنید.
- در مورد گوشت های قرمز سعی کنید قبل از پخت تمام لایه های چربی را جدا کنید.
- توجه داشته باشید گوشت چرخ کرده ای که از بیـرون تهیه می کنید محتـوی مقادیر زیادی چربی است، پس با تهیه گوشت خالص و بدون چربـی و چرخ کـردن آن درمنـزل، به کاهش مصرف چربی خود و خانواده تان کمک کنید.
- از شیر، ماسـت، پنیر کم چربی (پاستوریزه) استفاده کنید.

چـــه بخـــوریم؟

- بهتر اسـت روزانه یک نوبت حبوبات به جای مواد غذایی قندی و نشاسته ای مصرف کنید.
- بجای گوشـت هـای قرمز، حتـی الامکان از گوشت های سـفید یعنی مرغ و ماهی استفاده کنید.
- جهـت طبـخ غـذا از روغن مایـع بخصوص آفتابگردان یا ذرت استفاده کنید.
- روزانه مقداری سیر همراه غذا مصرف کنید.
- بهتر اسـت قبل از ناهار، سالاد فصل همراه با انواع سبزیجات مصرف نمائید البته استفاده از سبزی خوردن، درکنار غذا برایتان بسیار مفید است.
- برای شـام در حد امکان مواد غذایی سبک و کم چرب مصرف کنید.
- حداقـل ۲ نوبـت در روز میـوه تازه با پوسـت (میوه هایی که پوست آنها قابل مصرف است) استفاده کنید.
- زرده تخم مرغ در هفته حداکثر ۲ عدد مصرف شود.

توجه: بغیـر از مواد غذایی که در ادامه نام برده خواهد شـد، از سایر مواد غذایی در حد متعادل می توانید استفاده کنید.

چـــه نخـــوریم؟

- غذا چرب و سرخ شده.
- انواع شـور و ترشـی مثل زیتون، خیار شـور کلم شور و . . .
- غذاهای آماده و کنسـرو شـده مثل کنسـرو ماهی، لوبیا، بادمجان، نخود فرنگی و سوپ های آماده خشک و . . .
- انواع سـس مثل سـس مایونز، سـس گوجه فرنگی (کچاپ) و . . .