



ارتفاع كوليسترول الدم

يُعد ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم من أهم العوامل المؤدية إلى تصلب الشرايين والجلطات وأمراض القلب و الموت المبكر ، و يحصل هذا الارتفاع نتيجة إتباع نظام حياة غير صحي و يشمل : السمنة ، و أو قلة النشاط البدني و أو تناول الأطعمة الغير صحية وخاصة الغنية بالكوليسترول و الدهون المشبعة .

لذلك يُنصح الشخص الذي يعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم ب:

❗ خسارة الوزن الزائد أن كان يعاني من السمنة و أو تجنب زيادة وزن الجسم أن كنت تتمتع بوزن مثالي.

❗ زيادة النشاط البدني و ممارسة الرياضة بما يتناسب مع الجسم والحالة الصحية.

❗ تجنب الأطعمة الغنية بالكوليسترول و الدهون المشبعة او تقليلها قدر الإمكان ، مثل:

– اللحوم الغنية بالدهن

– الحليب و منتجاته الكاملة الدسم

– الزبدة و السمنة

– لحوم الأعضاء ، القلب و الكلى و الكبد

– الأطعمة المقلية جميعها و الوجبات السريعة الغنية بالدهون.

– الحلويات و المعجنات الغنية بالدهون.

❗ التوقف عن التدخين او تخفيفه تدريجياً .

❗ تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل : الخضراوات و الفاكهة و الحبوب الكاملة و البقوليات.

❗ تناول الأسماك مرتين على الأقل أسبوعياً.

❗ إتباع حمية صحية خاصة بتخفيض نسبة الكوليسترول بالدم و تضمن حصول الجسم على كافة المواد الغذائية الضرورية. لذلك يُنصح المريض باستشارة اخصائية التغذية الموثوق به للحصول على الحمية المناسبة.