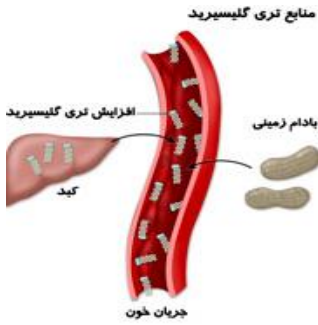


## کاهش تری گلیسرید (چربی) خون



آیا به دنبال یک برنامه غذایی برای کاهش تری گلیسرید خود هستید؟ اگر بعد از دادن آزمایش خون متوجه شده اید مقدار تری گلیسرید خون شما بالاست و پزشک به شما گفته است که اگر آن را کاهش ندهید، دچار سکت قلبی می شوید، می توانید به توصیه های زیر عمل کنید .

ما در اینجا توصیه های غذایی مناسبی را برای کاهش تری گلیسرید خون بیان میکنیم.

### تری گلیسرید چیست؟

تری گلیسرید، نوعی چربی موجود در بدن است. وقتی شما بیش از حد مورد نیاز خود، انرژی دریافت می کنید (یا غذا می خورید)، این کالری اضافی به تری گلیسرید تبدیل می شود و در سلول های چربی بدن شما ذخیره می شود.

تری گلیسریدها به عنوان یک منبع ذخیره انرژی برای بدن عمل می کنند. هنگامی که شما به مقدار زیادی انرژی نیاز داشته باشید، بدن این چربی ها را تجزیه می کند و به انرژی تبدیل می کند تا سلول ها بتوانند از آن استفاده کنند.

اما افزایش مقدار تری گلیسرید در خون می تواند سرخرگ ها را مسدود کند و به پانکراس آسیب برساند.

مقدار طبیعی تری گلیسرید خون کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است. اگر مقدار تری گلیسرید بیشتر از ۲۰۰ شود، نشان می دهد خیلی بالاست. تری گلیسرید معمولاً در کنار سایر چربی های خون یعنی LDL کلسترول و HDL کلسترول اندازه گیری می شود.

### عوامل افزایش دهنده تری گلیسرید:

-چاقی که مهم ترین عامل خطر است.

-دیابت، مشکلات تیروئید و بیماری های کلیوی.

-آرتر و ژنتیک

-مصرف بعضی داروها مثل استروژن، قرص های ضدبارداری، بتابلوکرها و استروئیدها

-مصرف زیاد مواد غذایی شیرین و چرب

-نوشیدن الکل

### برنامه غذایی مناسب برای کاهش تری گلیسرید:

➤ رژیم غذایی و ورزش، بهترین راه برای کاهش تری گلیسرید خون هستند.

➤ اگر شما نمی توانید با ورزش و رژیم غذایی، تری گلیسرید خود را کاهش دهید، بایستی تحت نظر پزشک از دارو استفاده کنید.

در اینجا یک سری توصیه های غذایی را برای شما بیان می کنیم:

۱. کمتر غذا بخورید و بیشتر فعالیت کنید اگر می خواهید تری گلیسرید خود را کاهش دهید، باید مقدار انرژی که می سوزانید بیشتر از مقداری باشد که دریافت می کنید.

۲. شیرینی، شکلات، قند و شکر را از برنامه غذایی خود حذف کنید .

۳. کربوهیدرات های پیچیده بهتر از کربوهیدرات های ساده مثل قند و شکر هستند. منابع غذایی کربوهیدرات های پیچیده شامل: نان و غلات سبوس دار، سبزی ها، میوه ها و حبوبات است. کربوهیدرات های پیچیده از نظر مواد مغذی، غنی هستند و دارای انواع ویتامین، املاح و آنتی اکسیدان ها هستند.

۴. قند و شکر همانند یک سم برای شماست. شکر هیچ ماده مغذی ندارد و فقط کالری دارد. خیلی سریع هم تبدیل به تری گلیسرید می شود. نوشابه ها، دسرهای شیرین، شیرینی ها، شکلات، کیک، کلوچه، آب نبات، آدامس، آب میوه های مصنوعی، ژله، کرم کارامل و... همگی دارای قند هستند.

۵. هنگام خرید مواد غذایی، اگر برچسب غذایی داشت، آن را بخوانید. در بین مواد طعم دهنده و شیرین کننده، هر کدام به پسوندها (ose) یا اول (ol) ختم می شود، احتمالاً نشان دهنده ی نوعی قند است.

۶. غذاهایی را که دارای مقدار زیادی انرژی و کربوهیدرات هستند، نخورید.

۷. گوشت لخم، میوه ها و سبزی ها، لبنیات کم چرب باید قسمت عمده غذای دریافتی شما را تشکیل دهند.

۸. مقدار و نوع چربی مصرفی خود را در نظر داشته باشید. چربی های اشباع و جامد را مصرف نکنید، مثل روغن نباتی جامد، کره، مارگارین، چربی گوشت، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، خامه و سس مایونز .

۹. روغن های گیاهی مایع را می توانید مصرف کنید. مصرف اسیدهای چرب اُمگا -۳ (در ماهی و روغن تخم کتان) برای شما مفید است.

۱۰. به هیچ عنوان الکل ننوشید، زیرا الکل خیلی سریع مقدار تری گلیسرید خون را افزایش می دهد.