

الأكل والنظام الغذائي والتغذية الكوليسترول



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الخطوة الأولى لصحة عائلتك
The First Step to your Family's Health

ما هي أنواع الكوليسترول الشائعة؟



كوليسترول ال LDL (البروتين الدهني منخفض الكثافة):
يطلق عليه غالبًا الكوليسترول الضار ، لأن الإفراط في تناوله في الدم يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية. تحتوي هذه البروتينات الدهنية على الكثير من الكوليسترول. وظيفتهم هي توصيل الكوليسترول إلى الخلايا حيث تكون هناك حاجة إليه. ولكن إذا كان هناك الكثير من الكوليسترول الضار في الدم ، يمكن أن يتراكم في الشرايين ، مما يؤدي إلى انسدادها.

كوليسترول ال HDL (البروتين الدهني عالي الكثافة):
يطلق عليه غالبًا الكوليسترول الجيد لأنه يساعد في الوقاية من الأمراض. تحتوي على الكثير من البروتين، ونسبة قليلة جداً من الكوليسترول. تتمثل وظيفته في نقل الكوليسترول بعيداً عن الخلايا ، وإعادته إلى الكبد ، حيث يمكن تكسيره وإزالته من الجسم.

كوليسترول ال VLDL (البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة جداً):
تعتبر الأكبر حجماً، وتتمثل وظيفتها في حمل الدهون الثلاثية بالإضافة إلى بعض الكوليسترول من الكبد حول الجسم. تحتوي على الكثير من الدهون ونسبة قليلة جداً من البروتين. إذا كان هناك الكثير من VLDL في دمك ، يمكن أن تتراكم الدهون في جدران الشرايين ، مما يؤدي إلى انسدادها.

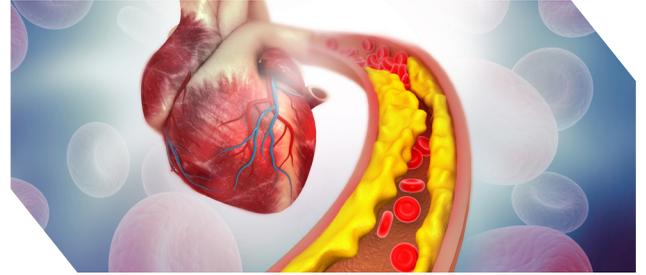


ما الذي يرفع نسبة الكوليسترول لديك؟

- نظام غذائي غني بالدهون المشبعة والمتحولة والمهدرجة.
- عدم ممارسة الرياضة بشكل كافٍ ، وبالتالي فإن الدهون التي تتناولها لا تستهلك كمصدر للطاقة.
- حالات وراثية تعني عدم معالجة الدهون بالطريقة المعتادة.

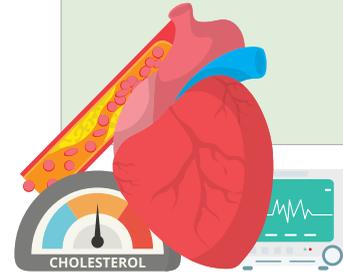
ما هو الكوليسترول؟

الكوليسترول مادة دهنية تصنع في الكبد، ويتواجد في بعض الأطعمة كذلك. جميعنا نحتاج لكمية محددة من الكوليسترول، ولكن زيادة نسبته قد تؤدي إلى انسداد الشرايين وحصول مشاكل صحية في المستقبل. وللمحافظة على نسبة طبيعية للكوليسترول على الأشخاص القيام بإجراء اختبار بسيط للكوليسترول وإجراء تغييرات إيجابية في نمط الحياة.



المستوى المرغوب فيه

| | |
|---------------------------------------|---|
| الكوليسترول الكلي (Total Cholesterol) | أقل من ٥.٢ مليمول/لتر |
| الكوليسترول الضار (LDL) | أقل من ٣.٣٦ مليمول/ليتر |
| الكوليسترول النافع (HDL) | أكثر من ١.٠مليمول/لتر للرجل أكثر من ١.٢مليمول/لتر للمرأة |



ما هي وظيفة الكوليسترول؟

- جزء من الطبقة الخارجية ، أو الغشاء ، لجميع خلايا الجسم.
- يستخدم لصنع فيتامين د والهرمونات الستيرويدية التي تحافظ على صحة العظام والأسنان والعضلات.
- تستخدم في تكوين الصفراء ، مما يساعد على هضم الدهون التي يتم تناولها.

تختلف مستويات HDL بين الرجال والنساء

تتمتع النساء بطبيعة الحال بمستويات أعلى من كوليسترول ال HDL (الكوليسترول الجيد) مقارنة بالرجال. هذا بسبب الاختلافات في الجينات.

يجب أن تهدف النساء إلى رفع مستوى كوليسترول ال HDL) لنسبة أعلى من 1,2 ملليمول / لتر بينما يجب أن يهدف الرجال إلى تحقيق مستوى أعلى من 1 ملليمول / لتر

ما هي الدهون الثلاثية؟

تعد الدهون الثلاثية نوعًا آخر من الدهون في الدم ويمكن أن تضر مستويات الدهون الثلاثية لديك بالمزيد عن صحتك. إذا كانت نسبة الدهون الثلاثية لديك مرتفعة ، فقد يعني ذلك أنك معرض لخطر الإصابة بأمراض القلب وأمراض الكبد والسكري.

الدهون الثلاثية للصائم
Triglycerides
أقل من 1,7 ملليمول / البتر

متى يجب فحص الكوليسترول؟

- إذا كان عمرك بين 40-74 سنة
- إذا كنت معرض لخطر الإصابة بأمراض القلب
- إذا تم تشخيص إصابتك بأمراض القلب
- إذا كنت تتناول أدوية لتخفيض نسبة الكوليسترول لديك
- إذا كان لديك قريب يعاني من فرط كوليسترول الدم



علاج التغذية الطبية لعسر شحميات الدم (Dyslipidemia)

تسمى إرشادات التغذية الصادرة عن (ATP III) التابعة للبرنامج الوطني لتعليم البالغين عن الكوليسترول والتي تسمى تغييرات نمط الحياة العلاجية (TLC).

النقاط الرئيسية لـ TLC - Therapeutic Lifestyle Changes

هي كما يلي:

- TLC هو نظام غذائي منخفض الدهون المشبعة والكوليسترول يستدعي أقل من 7% من إجمالي الطاقة اليومية من الدهون المشبعة
- الحد من تناول الصوديوم ٢٤٠٠ مجم / يوم و ٢٠٠٠ مجم كوليسترول غذائي يوميًا.
- يوصي نظام TLC الغذائي بطاقة كافية فقط للحفاظ على الوزن المرغوب فيه وتجنب زيادة الوزن.
- في حالة عدم انخفاض مستويات كوليسترول منخفض الكثافة (LDL) بشكل كاف عن طريق تقليل تناول الدهون المشبعة والكوليسترول ، يجب زيادة كمية الألياف القابلة للذوبان في النظام الغذائي .
- يمكن أيضًا إضافة بعض المنتجات الغذائية التي تحتوي على الستاتولات النباتية أو الستيرولات النباتية (على سبيل المثال ، السمن النباتي ومبتلات السلطة التي تخفض الكوليسترول) إلى نظام TLC الغذائي لتعزيز قدرته على خفض الكوليسترول الضار.

أ. الأطعمة منخفضة الدهون المشبعة:

- منتجات الألبان خالية من الدسم أو 1% دسم
- لحوم قليلة الدهن
- الأسماك
- صدور الدواجن منزوعة الجلد
- الأطعمة المعدة من الحبوب الكاملة
- الفواكه والخضروات
- إبحث عن المارجرين الطري (أنواع سائلة أو tub varieties) قليلة الدهون المشبعة وتحتوي على القليل من الدهون المتحولة أو لا تحتوي على دهون متحولة (نوع آخر من الدهون الغذائية التي يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول)
- اتبع نظامًا غذائيًا غنيًا بالغلوفونويد والفينولات والستيرولات ومضادات الأكسدة نصف كوب من المكسرات يوميًا أو ٥ أونصات. / الأسبوع (للوز مصدر عالي لفيتامين E ، الجوز يحتوي على ALA).



- تناول مضادات الأكسدة من المصادر الغذائية (تشمل الأطعمة التي تحتوي على فيتامين E الهليون والسيانخ وجنين القمح والمكسرات) يجب استهلاك الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج بكميات تليي المستويات المرجعية اليومية (DRI).

ه. النشاط البدني:

- يجب تشجيع الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية على القيام بما لا يقل عن ١٥٠ دقيقة من التمارين الهوائية المعتدل الشدة أو ٧٥ دقيقة من التمارين الهوائية عالية الشدة.
- يوصى بأنشطة تقوية العضلات: قم بنشاطين على الأقل في الأسبوع يعملان على تشغيل جميع مجموعات العضلات الرئيسية (الساقين والوركين والظهر والبطن والصدر والكتف والذراعين).
- إذا لم يتم الوصول إلى أهداف الكوليسترول الضار ، بعد اتباع إرشادات TLC ، فقد يصف الطبيب علاجًا آخر لتقليل LDL.
- يشمل العلاج إنقاص الوزن إذا لزم الأمر وزيادة النشاط البدني والإقلاع عن التدخين واحتمال تناول الأدوية.



أنواع الدهون:

الدهون المشبعة: توجد في الغالب في الأطعمة الحيوانية مثل الطيب والجبن واللحوم. تحتوي الدواجن والأسماك على دهون مشبعة أقل من اللحوم الحمراء. توجد الدهون المشبعة أيضًا في الزيوت الاستوائية، مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل وزبدة الكاكاو. ستجد الزيوت الاستوائية في العديد من الوجبات الخفيفة وفي الأطعمة غير منتجات الألبان، مثل مبيضات الفهوه والكريمة المخفوقة، تحتوي الأطعمة المصنوعة من الزبدة أو السمن (الكعك والبسكويت والصلصات الأخرى) على الكثير من الدهون المشبعة كذلك يمكن للدهون المشبعة أن ترفع نسبة الكوليسترول لديك.



الدهون المتحولة: تحتوي بعض الأطعمة الحيوانية على كميات صغيرة من الدهون المتحولة التي تحدث بشكل طبيعي. تأتي معظم الدهون المتحولة من الزيوت المهدرجة جزئيًا (PHOs) مثل:

- مارجرين
- سمن نباتي
- وجبات خفيفة معبأة

- تناول مضادات الأكسدة من المصادر الغذائية (تشمل الأطعمة التي تحتوي على فيتامين E الهليون والسبانخ وجنين القمح والمكسرات) يجب استهلاك الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج بكميات تلبى المستويات المرجعية اليومية (DRI).
- استخدم الغلافونويد من الشاي والتوت والبصل الأصفر وعصير العنب والتفاح والكاكاو والشوكولاتة الداكنة.
- قم بتضمين المغذيات النباتية الغذائية (الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والمكسرات والفاصوليا والشاي الأخضر) فهي تقلل من التهاب بطانة الأوعية الدموية وخطر التأكسد الحاد.

ب. قلل من الأطعمة ما يلي:

- السكر والدقيق المكرر والأغذية المصنعة
- الزيت المهدرج والأطعمة المغلية
- الكبد ولحوم الأعضاء الأخرى
- منتجات الألبان كاملة الدسم



ج. تشمل المصادر الجيدة للألياف القابلة للذوبان ما يلي:

- شوفان
- شعير
- فواكه معينة (مثل البرتقال والكمثرى)
- الخضراوات (مثل براعم بروكسل والبازلاء والجزر)
- البازلاء والفاصوليا المجففة (البقوليات)

د. الحفاظ على الوزن:

يمكن أن يساعد فقدان الوزن على خفض نسبة الكوليسترول الضار لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن. إنه مهم بشكل خاص لأولئك الذين لديهم مجموعة من عوامل الخطر تسمى متلازمة التمثيل الغذائي، والتي تشمل ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية و / أو انخفاض مستويات الكوليسترول النافع وزيادة الوزن مع محيط الخصر الكبير (> ٤٠ بوصة للرجال و > ٣٥ بوصة للنساء).



النظام الغذائي ١,٥٠٠ سعرة حرارية

يجب اختيار خيار واحد من كل مجموعة:



| عدد الحصص | المجموعات الغذائية | الوجبة |
|---|--|--------------|
| مجموعة النشويات: ٢ مجموعة البروتين: ١ مجموعة الحليب: ١/٢ مجموعة الخضروات: ١ مجموعة الدهون: ١ | مجموعة النشويات: ٢ شريحة من التوست الأسمر أو ١/٢ رغيف خبز أسمر أو كوب من الحبوب الكاملة (البران فليكس أو الشوفان) مجموعة البروتين: ابيضه مسلوقه أو ٢ ملعقة كبيرة من الجبن قليل الدسم أو ٢ ملعقة كبيرة من اللبنة قليلة الدسم أو ٢ ملعقة طعام (فول أو حمص أو عدس) مجموعة الحليب: ١/٢ كوب حليب أو لبن أو روب قليل أو خالي الدسم مجموعة الخضروات: ١ كوب من شرائح الطماطم و الخس والخيار مجموعة الدهون: ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون أو ٨ حبات صغيرة زيتون أو ٦ حبات لوز أو ٢ ملعقة كبيرة أفوكادو | الإفطار |
| مجموعة الفواكه: ١ | مجموعة الفاكهة: حبة متوسطة الحجم من التفاح أو البرتقال أو الكمثرى، أو ١/٢ موزة أو ٢ حبة متوسطة من اليوسفي ١٢ حبة صغيرة عنب | ١ وجبة خفيفة |
| مجموعة النشويات: ٢ مجموعة البروتين: ٢ مجموعة الخضروات: ٣ مجموعة الدهون: ٢ مجموعة الفواكه: ١ | مجموعة النشويات: ٢/٣ كوب أرز أو ٢/٣ كوب معكرونة أو ١/٢ رغيف خبز أسمر أو حبتين بطاطا صغيرة مجموعة البروتين: ٦٠ جرام لحم أو دجاج أو سمك منزوع الجلد مشوي أو مطبوخ مجموعة الخضروات: ١ كوب سلطة طازجة و ١ كوب خضار مطبوخة مجموعة الدهون: ٢ ملعقة صغيرة زيت نباتي للطهي مجموعة الفاكهة: حبه فاكهة متوسطة الحجم. | الغداء |
| مجموعة النشويات: ١ مجموعة الحليب: ١/٢ | مجموعة النشويات: ٢/٤ قطع صغيرة من البسكويت غير المحلى قليلة الدسم أو ١/٢ من الشايورة (البقاصم) من الحبوب الكاملة غير المحلاة. مجموعة الحليب: ١/٢ كوب شاي أو قهوة بالحليب قليل أو خالي الدسم | ٢ وجبة خفيفة |
| مجموعة النشويات: ٢ مجموعة البروتين: ١ مجموعة الخضروات: ٣ مجموعة الدهون: ١ | مجموعة النشويات: ٢/٢ شريحة من التوست الأسمر أو ١/٢ رغيف خبز أسمر أو كوب من الحبوب الكاملة (البران فليكس أو الشوفان) أو ٢/٣ كوب أرز أو ٢/٣ كوب معكرونة أو ٢ حبة بطاطا صغيرة مجموعة البروتين: ٣٠ جرام لحم أو دجاج أو سمك منزوع الجلد مشوي أو مطبوخ أو ابيضه مسلوقه و ٢ ملعقة طعام (لبنة أو جبنه) قليلة الدسم أو ٢ ملعقة طعام (فول أو حمص). مجموعة الخضروات: ١ كوب سلطة طازجة و ١ كوب خضار مطبوخة. مجموعة الدهون: ١ ملعقة صغيرة زيت نباتي للطهي أو السلطة. | العشاء |
| مجموعة الفواكه: ١ مجموعة الحليب: ١ | مجموعة الفاكهة: ٢ حبه فاكهة متوسطة الحجم. مجموعة الحليب: ١ كوب حليب أو لبن أو روب قليل أو خالي الدسم | ٣ وجبة خفيفة |

- الأطعمة المخبزة، وخاصة الجاهزة
- العجين الجاهز للاستعمال
- الأطعمة المقلية
- مبيبات القهوة، ومنتجات الألبان وغير الألبان

يمكن للدهون المتحولة أن ترفع نسبة الكوليسترول في الدم، لذلك تناول أقل قدر ممكن من الدهون المتحولة



الدهون غير المشبعة: الدهون غير المشبعة سائلة في درجة حرارة الغرفة، هي في الغالب زيوت من النباتات، حاول أن تستعمل الدهون غير المشبعة في أغلب الوقت

الدهون الأحادية غير المشبعة: توجد هذه الدهون في الأفوكادو والمكسرات والزيوت النباتية مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون وزيت الفول السوداني

الدهون المتعددة غير المشبعة: يوجد نوعان من الدهون المتعددة غير المشبعة هما أحماض أوميغا ٣ وأوميغا ٦ الدهنية

- أحماض أوميغا ٣ الدهنية: توجد في الأطعمة من النباتات مثل زيت فول الصويا وزيت الكانولا والجوز وبذور الكتان. توجد أيضًا في الأسماك الدهنية والمحار مثل حمض إيكوساتيتريينويك (EPA) وحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA). سمك السلمون والأنشوجة والرنجة والسردين ومحار المحيط الهادئ والسلمون المرقط والماكريل الأطلسي والماكريل الباسيفيكي غنية بـ EPA وDHA ومنخفضة الزئبق
- أحماض أوميغا ٦ الدهنية: توجد في الغالب في الزيوت النباتية السائلة مثل زيت فول الصويا وزيت الخرد وزيت دوار الشمس.



النظام الغذائي ١,٨٠٠ سعرة حرارية

يجب اختيار خيار واحد من كل مجموعة:



| الوجبة | المجموعات الغذائية | عدد الحصص |
|--------------|---|--|
| الإفطار | <p>مجموعة النشويات: ٢ شريحة من التوست الأسمر أو ½ رغيف خبز أسمر أو كوب من الحبوب الكاملة (البران فليكس أو الشوفان)</p> <p>مجموعة البروتين: ابيضه مسلوقه أو ٢ ملعقة كبيرة من الجبن قليل الدسم أو ٢ ملعقة كبيرة من اللبنة قليلة الدسم أو ٢ ملعقة طعام (فول أو حمص أو عدس)</p> <p>مجموعة الحليب: ا كوب حليب أو لبن أو روب قليل أو خالي الدسم</p> <p>مجموعة الخضروات: ا كوب من شرائح الطماطم و الخس والخيار</p> <p>مجموعة الدهون: ا ملعقة صغيرة زيت زيتون أو ٨ حبات صغيرة زيتون أو ٦ حبات لوز أو ٢ ملعقة كبيرة أفوكادو</p> | <p>مجموعة النشويات: ٢</p> <p>مجموعة البروتين: ا</p> <p>مجموعة الحليب: ا</p> <p>مجموعة الخضروات: ا</p> <p>مجموعة الدهون: ا</p> |
| وجبة خفيفة | <p>مجموعة الفاكهة: حبة متوسطة الحجم من التفاح أو البرتقال أو الكمثرى، أو ½ موزة أو ٢ حبة متوسطة من اليوسفي أو حبة صغيرة عنب</p> | <p>مجموعة الفواكه: ا</p> |
| الغداء | <p>مجموعة النشويات: ا كوب أرز أو ا كوب معكرونة أو ٣/٤ رغيف خبز أسمر أو حبتين بطاطا صغيرة</p> <p>مجموعة البروتين: ٩٠ جرام لحم أو دجاج أو سمك منزوع الجلد مشوي أو مطبوخ</p> <p>مجموعة الخضروات: ا كوب سلطة طازجة و ا كوب خضار مطبوخة</p> <p>مجموعة الدهون: ٢ ملعقة صغيرة زيت نباتي للطهي</p> <p>مجموعة الفاكهة: حبة فاكهة متوسطة الحجم.</p> | <p>مجموعة النشويات: ٣</p> <p>مجموعة البروتين: ٣</p> <p>مجموعة الخضروات: ٣</p> <p>مجموعة الدهون: ٢</p> <p>مجموعة الفواكه: ا</p> |
| ٢ وجبة خفيفة | <p>مجموعة النشويات: ٤ قطع صغيرة من البسكويت غير المحلى قليلة الدسم أو ½ من الشايورة (البقصرم) من الحبوب الكاملة غير المحلاة.</p> <p>مجموعة الحليب: كوب شاي أو قهوة بالحليب قليل أو خالي الدسم</p> | <p>مجموعة النشويات: ا</p> <p>مجموعة الحليب: ا</p> |
| العشاء | <p>مجموعة النشويات: ٢ شريحة من التوست الأسمر أو ½ رغيف خبز أسمر أو كوب من الحبوب الكاملة (البران فليكس أو الشوفان) أو ٢/٣ كوب أرز أو ٢ كوب معكرونة أو ٢ حبة بطاطا صغيرة</p> <p>مجموعة البروتين: ٦٠ جرام لحم او دجاج او سمك منزوع الجلد مشوي او مطبوخ أو ٢ بيضة مسلوقه و ٤ ملعقة طعام (لبنة أو جينة) قليلة الدسم أو ٤ ملعقة طعام (فول أو حمص).</p> <p>مجموعة الخضروات: ا كوب سلطة طازجة و ا كوب خضار مطبوخة.</p> <p>مجموعة الدهون: ا ملعقة صغيرة زيت نباتي للطهي او السلطة.</p> | <p>مجموعة النشويات: ٢</p> <p>مجموعة البروتين: ٢</p> <p>مجموعة الخضروات: ا</p> <p>مجموعة الدهون: ا</p> |
| ٣ وجبة خفيفة | <p>مجموعة الفاكهة: حبة فاكهة متوسطة الحجم</p> <p>مجموعة الحليب: ا كوب حليب أو لبن أو روب قليل أو خالي الدسم</p> | <p>مجموعة الفواكه: ا</p> <p>مجموعة الحليب: ا</p> |

REFERENCES

<https://www.heartuk.org.uk/cholesterol/what-is-cholesterol>
<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/a1160619>

