



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان

رژیم غذایی در بیماران با

چربی خون بالا (هیپرلیپدمی)

چگونه می باشد

تهیه کننده :

مریم یار شناس

منابع: کتاب داخلی جراح - برونر سوارث

تدوین: بهار ۹۷

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



۱- استفاده از کدو و شوید با ماست های کم

چرب به عنوان میان وعده

۲- مصرف لبنیات شیر. ماست. دوغ زیر ۲/۵

درصد چربی

۳- استفاده حتی امکان از گوشت های سفید

مرغ. ماهی. بوقلمون. و...

افزایش کلسترول خون مگر در مواردی که بسیار بیشتر

از حد طبیعی باشد که معمولاً با سرگیجه همراه است به

خودی خود نشانه هایی ندارد شخص نمی تواند متوجه

آن شود مگر این که از خون او آزمایش به عمل آید.

۴- استفاده از ادویه مفید زردچوبه به میزان

متعادل تحقیقات جدید حاکی از این است

که زردچوبه حاوی ماده مفید کورکومین

است و درک کاهش کلسترول و گرفتگی

عروق بسیار کار آمد است.

۵- مصرف مایعات راوان به میزان ۷-۸ لیوان

آب سالم و گوارا در روز.

۶- پیاده روی سه بار در هفته و هر دفعه

۲۰ تا ۳۰ دقیقه.

۷- مصرف منابع ویتامین C مثل گوجه فرنگی

. لیوم ترش. جعفری. توت فرنگی. فلفل

دلمه و مرکبات و سبزی های تازه.

۸- استفاده حداقل ۲ بار در هفته از ماهی به

علت داشتن اسیدهای چرب و امگا ۳ و

دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدان

مواردی که شایسته است در رژیم غذایی رعایت شود:

۹- برنج به شکل کته و بدون روغن طبخ

شده و سپس در خاتمه به آن روغن

اضافه شود که اگر از انواع مایع

باشد بهتر است.

۱۰- طبخ انواع غذاها به شکل آب پز.

بخار پز یا در ماکروویو بدون نیاز به

سرخ کردن صورت گیرد.

۱۱- گنجانیدن سبزی ها و میوه های تازه

به مقدار زیاد در برنامه غذایی روزانه.

کرفس. لوبیا سبز. هویج. مارچوبه.

بروکل. کدو و ..

۱۲- مصرف روزانه ۱/۲ لیوان هویج

رنده شده در روز.

۱۳- مصرف روزانه یک عدد سیب با

پوست

۱- حذف کربوهیدرات های ساده مثل قند. شکر. مربا.

کارامل. نوشابه و ...

۲- حذف شیرهای فرآوری شده مثل شکر کاکائو. شیر قهوه.

و شیر موز با ماندگاری بالا که حاوی افزودنی هستند.

۳- مصرف کله پاچه . جگر و مغز کلسترول بالا دارند.

۴- حذف آجیل در افراد با کلسترول بالا لزومی ندارد و

افراد با تری گلیسیرید بالا باید مغزهای گیاهی را هم

محدود کنند بادام زمینی در هر دو ممنوع است.

۵- در افراد ا تری گلیسیرید بالا توصیه می شود میوه های

خیلی شیرین موز. گلابی . خربزه. زردآلو. خرما آلو ...

محدود شده و آب میوه های شیرین و صنعتی حذف

شود.

۶- محصولات فرآوری نشده مثل سوسیس و کالباس بهتر

است حذف یا محدود شوند.

۷- اعتدال در مصرف کربوهیدرات شامل برنج . نان سفید.

آردهای بدون سبوس. بیسکویت های کم چرب.

ماکارونی و سیب زمینی. البته سیب زمینی به شکل آب

پز همراه مقداری سبزی تازه یا خشک مثل نعناع و

آویشن و لیمو سودمند نیز است.

بالا بودن چربی خون جزو شایع ترین اختلالات تغذیه ای به

شمار می آید که به اشکال مختلف مثل بالا بودن کلسترول

کلسترول بد یا LDLخون. بالا بودن تری گلیسیرید و بالا بودن

کلسترول خوب قابل بررسی است. HDLپایین بودن

غذاهایی که در طول رژیم م غذا باید از مصرف آنها

خودداری کرد یا مصرف آنها را به حداقل رساند؟

۸- حذف کامل چربی هایی که در دمای اتاق جامد

مثل گوشت های قرمز که چربی در لایه لای یافت

آنها قرار دارد. کره. روغن های نباتی پیه و دنبه.

پوست مرغ. خامه . مایونز و ...

۹- حذف لبنیات پر چرب شامل خامه ها. پنیرهای

خامه ای پیتزا و ... ماست های پر چرب . سرشیر.

۱۰- حذف کامل مصرف بعضی از غذاهای دریایی که

حاوی کلسترول بالا هستند مثل خرچنگ . میگو .

خاویار. صدف.

۱۱- مصرف حداکثر ۲ عدد زرده تخم مرغ در هفته

استفاده از سفیده به شکل آب پز مانعی ندارد.