

تغذیه

در

چربی خون بالا



تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر پرستاری- بهار ۱۴۰۳
منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- معاونت بهداشت- دفتر آموزش ارتقاء سلامت



ورزش منظم به بهبود سطح کلسترول خون کمک می کند . بر
اساس صلاحدید پزشکان حد اقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در
بیشتر روزهای هفته (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته) برای بهبود
وضعیت چربی خون و نهایتاً ارتقاء سلامت مفید می باشد.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در
خصوص پیشگیری ، درمان ، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد .
در صورت نیاز ، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان
(۷- ۴۵۳۵۵۹۵۳ ، داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - و احد ارتقاء سلامت

با آرزوی سلامتی برای شما

روزانه حداکثر ۱۲۰ گرم گوشت مصرف کنید.

هر تکه گوشت خورشتی یا دو تکه گوشت قیمه ای ۳۰ تا ۴۵
گرم ، یک عدد ران مرغ یا یک سیخ کباب برگ ۱۲۰ گرم ،
۱ عدد سینه مرغ ۱۸۰ گرم ، یک سیخ کوبیده یا جوجه
کباب ۹۰ گرم است .

حداکثر در هفته دو عدد تخم مرغ یا چهار عدد سفیده
تخم مرغ مصرف کنید.

بهترین روغن برای طبخ غذا روغن کلزا و برای سالاد
روغن زیتون ، کنجد و هسته انگور است .



مصرف حبوبات را افزایش دهید (انواع خوراک مثل
عدسی و خوراک لوبیا ، برنج های مخلوط مثل عدس پلو،
لوبیا پلو و ... و انواع سالاد که در آن حبوبات به کار رفته
باشد). چهار روز هفته در وعده ناهار یا شام از حبوبات
استفاده کنید .

به نام خدا

تغذیه در چربی خون بالا:

تغییر سبک زندگی در بهبود سطح چربی خون نقش اساسی دارد. کاهش وزن، خوردن غذاهای سالم و داشتن فعالیت بدنی منظم به کنترل چربی خون کمک می کند.

کاهش وزن: بنابر نتایج مطالعات مختلف، اضافه وزن منجر به سطوح بالای چربی خون می شود، حتی کاهش ۵ تا ۵/۲ کیلو اضافه وزن می تواند به کاهش سطح کلسترول خون کمک کند.

برای کاهش وزن اولین گام می تواند حذف عادات غلط غذایی باشد.



نان مصرفی خود را به نان سنگک یا جو تغییر دهید. روزانه حداقل به اندازه یک قطع کتاب نان سنگک یا یک سوم این مقدار نان جو بخورید.

با وعده صبحانه، ناهار و شام یک عدد خیار و گوجه فرنگی یا یک واحد سبزیجات بخورید. (سبزیجات این گروه عبارتند از لپو، هویج، نخود فرنگی، کدو حلوائی، شلغم، برگ چغندر، تره، جعفری، گشنیز، انواع کلم، لوبیا سبز، کدو، بادمجان، قارچ، اسفناج، گوجه فرنگی، بامیه، فلفل دلمه ای، کاهو و کرفس).

۱ واحد سبزیجات مساوی است با ۱ لیوان سبزیجات خرد شده = نصف لیوان سبزیجات پخته یا آب سبزیجات = نصف لیوان پوره سبزیجات بدون شیر یا کره



روزانه سه واحد میوه بخورید.

هر واحد معادل یکی از مقادیر نام برده زیر می باشد.

۱ واحد میوه مساوی است با ۱ عدد سیب یا پرتقال کوچک = ۲ عدد نارنگی = نصف لیوان گریپ فروت (بدون شکر) = ۱ عدد کیوی = ۱ عدد هلو متوسط = ۱ عدد شلیل = نصف گلابی = ۳ عدد آلو بخارا = یک و یک چهارم لیوان توت فرنگی = ۱۲ عدد گیلان تازه = نصف لیوان کمپوت گیلان = ۴ عدد زرد آلو = ۲ عدد آلو تازه = ۱٫۵ عدد انجیر خشک = ۱ برش متوسط هندوانه = یک سوم طالبی کوچک

= دو عدد خرما = ۳ عدد خرما = نصف لیوان آب میوه یا کمپوت خانگی بدون شکر = ۲ عدد انجیر تازه = ۲ قاشق غذا خوری کشمش = نصف انار = یک چهارم لیوان توت خشک = ۱ عدد موز کوچک = ۱۷ حبه انگور

از مصرف غذاهای زیر پرهیزید:

قند، شکر، شکلات، آبنبات، کاکائو، شیر کاکائو، پولکی، سوهان، شیرینی، نبات، بیسکویت، کیک، نقل، انواع سس (حتی قرمز)، انواع نوشابه (حتی رژیمی)، انواع آب میوه های تجاری، سیب زمینی (سرخ کرده، آبپز و ...)، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، انواع پنیر پیتزا، چیپس، پفک، پوست و چربی و آب گوشت و مرغ، آب خورشت، نان باگت و تست، انواع غذاهای سرخ شده، کره، خامه، لبنیات پر چرب، مربا، غذاهای چرب و سرخ شده.

