

الكولسترول

الكولسترول مادة دهنية في الجسم له فوائده ومضاره. من فوائده أنه يساعد في بناء الهرمونات والخلايا العصبية التي يحتاجها الجسم. ومن مضاره أنه إذا زادت نسبة الكولسترول عن حدّها الطبيعي فإنه يترسب على جدران الأوعية الدموية ويتسبب في تضيقها. وتضيق الأوعية الدموية يسبب أمراض القلب والذبحة الصدرية والجلطة الدماغية.

هنالك نوعان من الكولسترول:

النوع الأول HDL: العالي الكثافة وهو الجزء المفيد وهي يحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية.
النوع الثاني LDL: المنخفض الكثافة وهو ضار ويؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية.

لدى فحص مستوى الكولسترول في الدم فإن المختبر يعطي ثلاثة نتائج :

أنواع الكولسترول	صحي	غير صحي
الكولسترول العام	أقل من ٢٠٠	أكثر من ٢٤٠
الكولسترول المنخفض الكثافة LDL	أقل من ١٠٠	أكثر من ١٣٠
الكولسترول العالي الكثافة HDL	٤٠ أو أكثر	أقل من ٤٠

كيف نحافظ على مستوى طبيعي للكولسترول في الدم:

١. اتباع نظام غذائي مناسب
 - أكثر من تناول الخضار والفواكه والبقول والحبوب.
 - تجنب الدهون خصوصاً من المصادر الحيوانية كالزبد والسمنة واللحوم كثيرة الدهن.
 - أكثر الزيوت النباتية ملائمة للصحة هي زيت الذرة وعباد الشمس والكانولا وزيت الزيتون وأقلها ملائمة هي زيت جوز الهند وزيت النخيل.
 - استعض باللحوم البيضاء (الدجاج ، الحبش ، السمك) عن اللحوم الحمراء وخصوصاً كثيرة الدهن (ك لحم البقر والخروف).
 - عند تناول اللحوم الحمراء ، عليك تجنب الدهن.
 - تجنب أكل جلد الدجاج أو الحبش.
 - تجنب صفار البيض حيث أنه يحتوي على معظم الكولسترول في البيضة.
 - اختيار الحليب قليل أو خالي الدسم وكذلك الأمر لمشتقات الجبن والألبان.
 - أيضاً من المهم قراءة المعلومات في قائمة المحتويات على الأطعمة المحضرة تجارياً للتأكد من مكوناتها ونسبة الدهون والكولسترول فيها.

٢. ممارسة الرياضة و الحفاظ على وزن مناسب

يساعد المشي أو الركض أو السباحة لمدة ٢٠ دقيقة كل يوم كحد أدنى في المحافظة على وزن مناسب وعلى نسبة صحية للكولسترول.

لدى بعض الأفراد أو العائلات القابلية لارتفاع مستوى الكولسترول أكثر من الآخرين. لذا فإنه من المحبذ فحص مستوى الكولسترول سنوياً خصوصاً إذا كان مستوى الكولسترول مرتفعاً لدى أحد أفراد العائلة.