



پارستان شهید بهشتی قروه

آموزش به بیمار

با موضوع : کاهش سطح

تری گلیسرید و چربی



تهیه کننده : واحد آموزش سلامت

تاریخ تهیه : ۱۴۰۴/۷/۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-PAM-CGC-01

تأیید کننده علمی : خانم دکتر سوده صالحی

(متخصص داخلی)

*مصرف منابع محتوی فیبر محلول عبارتند از

:سیب، گلابی، مرکبات مثل پرتقال، لیمو و

گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات

سبوس دار.

*منابع غذایی امگا 3-شامل روغن کلزا

(کانولا)، سویا، گردو و ماهی



منبع : تغذیه و مراقبت مبنی بر تشخیص -

سیلویا اسکات استاپک ۲۰۱۳



با آرزوی سلامتی و تندرستی

- استرس نداشته باشید .

- به طور مرتب ورزش کنید.

از قسمت های کم چرب گوشت استفاده کنید و

تمام چربی های قابل رویت را جدا کنید و از مرغ و

ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

مصرف تخم مرغ را به هفته ای دو عدد کاهش دهید

امعاء و احشاء گوسفند مثل : دل و جگر و قلوه ، کله

پاچه و مغز را اصلاً مصرف نکنید.

روغن هایی مانند روغن هسته خرما و روغن

نارگیل باید از رژیم غذایی حذف شوند.

مصرف میوه ها، سبزیجات تازه و حبوبات مانند

انواع لوبیا و عدس را افزایش دهید.

*لبنیات کم چرب استفاده کنید.

* مصرف منابع غذایی غنی از پتاسیم مانند موز ،

سیب زمینی، گوجه فرنگی، اسفناج، قارچ،خیار با

پوست، آلوبخارا، پرتقال،کیوی و شلیل راافزایش

دهید.



مقدمه :

نوعی چربی موجود در بدن است. وقتی شما بیش از حد مورد نیاز خود غذا می خورید، این کالری اضافی به تری گلیسرید تبدیل می شود و در سلول های چربی بدن شما ذخیره می شود. اما افزایش آن در خون می تواند سرخرگ ها را مسدود کند و به قلب و پانکراس آسیب برساند.

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



رژیم غذایی و ورزش، بهترین راه برای کاهش تری گلیسرید خون هستند. توصیه های غذایی زیر به کاهش چربی خون کمک می کند: در صورت اضافه وزن حتما وزن خود را کاهش دهید.

از خوردن غذاهای خیلی شیرین مثل انواع شیرینی،

بیسکوئیت، شربت، شکلات، نوشابه گازدار و آبمیوه صنعتی که حاوی مقدار زیادی مواد قندی هستند خودداری نمایید زیرا شکر هیچ ماده مغذی ندارد و

خیلی سریع هم تبدیل به تری گلیسرید می شود.

مصرف نان های سبوس دار مانند سنگک ،

بربری و نان جو بر نان های سفید (لواش، باگت و

تست) ترجیح داده می شود. چربی های اشباع و

جامد را مصرف نکنید. مثل روغن نباتی جامد،

کره، مارگارین، چربی گوشت، پوست مرغ،

لبنیات پرچرب، خامه و سس مایونز. از روش های

پخت آب پز، بخار پز، تنوری کردن و ..

* در ساعات منظم غذا بخورید و غذا با حجم کم و دفعات زیاد مصرف کنید.

* میزان فعالیت بدنی را افزایش داده و پیاده روی به گونه ای باشد که تمام عضلات بدن را درگیر کند.

* برای داشتن رژیم غذایی متناسب با سن، جنس، وزن، قد و نوع فعالیت با متخصص تغذیه مشورت داشته باشید.

* علاوه بر این که یک رژیم غذایی مناسب می تواند

* نقش مهمی در کاهش بیماری قلبی داشته

باشد، موارد دیگری نیز وجود دارد که باید رعایت

شوند. پس برای اینکه قلبی سالم داشته باشید:

- سیگار را ترک کنید .

- وزنتان را در محدوده مطلوب و ایده آل نگه

دارید.

