

## تغذیه سلامتی بخش برای قلب مخصوص افراد دارای کلسترول بالا

### Heart Healthy Eating for People with High Cholesterol

- به جای گوشت‌های پرچربی مانند استیک ریب آبی گوساله از گوشت‌های کمچربی مانند سینه مرغ بدون پوست و گوشت راسته استفاده کنید
- غذاهای کاملاً سرخ‌شده را با غذاهای کبابی، بخارپز یا پخته‌شده جایگزین کنید

#### فیبر محلول را افزایش دهید

غذاهای دارای فیبر محلول عبارت‌اند از جوی دو سر، جو، پسیلیوم، آجیل، دانه‌ها، لوبیا، نخود، عدس و برخی سبزیجات و میوه‌ها. برای افزایش مصرف خود:

- برای صبحانه بلغور جو دوسر، سبوس جو دوسر یا غلات با پسیلیوم اضافه‌شده را انتخاب کنید
- جو را به سوپ موردعلاقه خود اضافه کنید یا به عنوان غذای جانبی سرو کنید
- گوشت‌های موجود در سوپ‌ها و کسول‌ها را با لوبیا، نخود و عدس جایگزین کنید
- در ساندویچ‌ها به جای نان سفید از نان چاودار یا نان جوی دو سر غلات کامل استفاده کنید
- سبزیجات و میوه‌های بیشتری بخورید. از مواد حاوی فیبرهای محلول بیشتری مانند مارچوبه، سیب‌زمینی شیرین، بامیه، هویج، پرتقال، گلابی و زردآلو استفاده کنید

مکمل‌هایی با فیبر محلول نیز موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر با یک متخصص تغذیه، داروساز یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

#### آجیل بیشتری بخورید

تمام آجیل‌های مغز مانند بادامزمینی، بادام و گردو حاوی چربی‌های سالم و فیبر هستند. برای افزایش مقدار آجیل مصرفی:

- کره بادامزمینی یا آجیل را روی نان تست، اسموتی یا با میوه امتحان کنید
- آجیل را به بلغور جو دوسر، ماست یا سالادها اضافه کنید
- یک مشت آجیل را به عنوان میان‌وعده مصرف کنید

#### پروتئین سویا بیشتری بخورید

غذاهای حاوی پروتئین سویا عبارت‌اند از: نوشیدنی سویا، توفو، آجیل سویا، دانه‌های سویا و پروتئین بافت‌دار گیاهی مبتنی بر سویا (TVP). برای افزایش غذاهای حاوی پروتئین سویا:

کلسترول ماده چربی موجود در خون شماست. این ماه دو نوع اصلی دارد:

- HDL (لیپوپروتئین با چگالی بالا) یا کلسترول «خوب»
- LDL (لیپوپروتئین با چگالی پایین) یا کلسترول «بد»

داشتن کلسترول LDL بالا می‌تواند به مرور زمان عروق خونی را مسدود کرده و منجر به حمله قلبی یا سکته شود. برای کمک به کاهش LDL، از رژیم غذایی پرتفولیو پیروی کنید که سرشار از فیبر محلول، آجیل، پروتئین سویا و استرول‌های گیاهی است. راهنمای غذایی کانادا و رژیم غذایی مدیترانه‌ای نیز از سبک‌های تغذیه سالم برای قلب هستند. در تمام این روش‌های تغذیه:

- مقدار چربی اشباع‌شده و کلسترول کم است
- سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و پروتئین‌های گیاهی بوفور در آنها استفاده می‌شوند

#### چه تغییرات غذایی می‌تواند به کاهش کلسترول LDL کمک کند؟

#### به جای چربی‌های اشباع‌شده، غذاهایی با چربی‌های سالم انتخاب کنید

چربی‌های سالم عمدتاً در غذاهای گیاهی مانند آووکادو، آجیل، دانه‌ها، روغن‌های مایع گیاهی و ماهی‌های چرب یافت می‌شوند. چربی اشباع‌شده عمدتاً در غذاهای حیوانی مانند گوشت‌های قرمز و فرآوری‌شده، پنیر، خامه، محصولات لبنی کامل، کره، روغن حیوانی، روغن خوک، روغن نارگیل و روغن پالم یافت می‌شود. برای خوردن چربی‌های سالم بیشتر و چربی اشباع‌شده کمتر:

- هنگام آشپزی به جای کره، روغن خوک یا مارگارین سفت از روغن زیتون، روغن دانه سویا و کانولا استفاده کنید
- روغن زیتون و سرکه بالزامیک را روی نان جایگزین کره کنید
- از کره‌های آجیلی روی نان تست به جای پنیر خامه‌ای یا کره استفاده کنید
- به جای خامه از شیر کم‌چرب استفاده کنید
- به جای پنیر روی سالاد، آجیل یا دانه بپاشید
- گوشت قرمز را با لوبیا، نخود، عدس یا ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین یا قزل‌آلا جایگزین کنید

## برای کاهش خطر بیماری قلبی چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟

- به بهترین وزن خود برسید و آن را حفظ کنید
- فعالیت بدنی داشته باشید
- سیگار را ترک کنید
- به اندازه کافی بخوابید

بر اساس راهنمای الکل و سلامت در کانادا، هیچ مقدار یا نوع الکلی برای سلامتی شما مفید نیست. الکل خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری قلبی، سکتة مغزی و چندین سرطان را افزایش می‌دهد. اگر مشروبات الکلی می‌نوشید، به‌عنوان یک گزینه کم‌خطرتر، آن را به 1 تا 2 نوشیدنی در هفته محدود کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

### برای اطلاعات بیشتر

- HealthLinkBC File #68f چربی خوراکی و سلامتی شما:

[www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68f-fa.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68f-fa.pdf)

- HealthLinkBC وزن‌های سالم:

[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/healthy-weights](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/healthy-weights)

- برای صحبت با یک متخصص رسمی رژیم‌های غذایی HealthLink BC با شماره 1-8-1-1 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان در دسترس است

- سعی کنید از نوشیدنی سویا در لاتة، اسموتی یا غلات خود استفاده کنید

- توفوی نرم را به اسموتی‌ها اضافه کنید
- آجیل سویا را به‌عنوان میان‌وعده میل کنید یا روی گرانولا یا ماست بپاشید
- توفو یا دانه‌های سویا را به مواد سرخ‌کرده، خوراک یا سالاد اضافه کنید
- سویا سبز بخارپز (دانه‌های سویای تازه) را به‌عنوان میان‌وعده یا غذای جانبی میل کنید
- TVP را به سس گوجه‌فرنگی یا فلفل قرمز اضافه کنید

## چه موارد دیگری می‌تواند به کاهش کلسترول LDL کمک کند؟

اگر به‌اندازه کافی از استرول‌های گیاهی مصرف می‌توانند کلسترول LDL را کاهش دهند. درحالی‌که استرول‌های گیاهی به‌طور طبیعی در بسیاری از غذاها یافت می‌شوند، تنها مکمل‌ها و غذاهای غنی‌شده، آن‌ها را به‌اندازه کافی برای کاهش کلسترول شما فراهم می‌کنند. اگرچه استرول‌های گیاهی را می‌توان به غذاهای خاصی در کانادا اضافه کرد، محصولات بسیار کمی از آن در دسترس هستند. با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی یا داروساز خود صحبت کنید تا ببینید آیا مکمل‌های استرول گیاهی برای شما مناسب هستند یا خیر.

### در مورد کلسترول غذایی چطور؟

الگوهای تغذیه سالم قلب در حال حاضر کلسترول پایینی دارند. برخی از افراد ممکن است نیاز به محدود کردن بیشتر غذاهای حاوی کلسترول بسیار بالا مانند زرده تخم‌مرغ و میگو داشته باشند. اگر هرگونه سؤالی دارید با یک متخصص تغذیه یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی ثبت‌شده خود صحبت کنید.