

ما سبب ارتفاع أو انخفاض الكوليسترول؟

- مستوى الكوليسترول في الدم لا يتأثر بما تأكله فقط ولكن يتأثر أيضا بمقدرة جسمك على سرعة إنتاج الكوليسترول وسرعة التخلص منه . في الواقع يقوم جسمك بإنتاج ما يحتاجه من الكوليسترول وبالتالي ليس ضروريا تناول كوليسترول إضافي عن طريق الغذاء.

توجد عدة عوامل تساعد في ارتفاع أو انخفاض مستوى الكوليسترول .

• أهم هذه العوامل هي:

عوامل وراثية

جيناتك تحدد سرعة جسمك في إنتاج الكوليسترول الضار LDL وسرعة التخلص منه . ويوجد نوع من أنواع ارتفاع الكوليسترول الوراثي familial hypercholesterolemia والذي يؤدي عادة إلى الإصابة بأمراض القلب مبكرا .

ولكن حتى إن لم تكن مصابا بأي نوع من أنواع ارتفاع الكوليسترول الوراثي فإن الجينات تلعب دورا في تحديد مستوى الكوليسترول الضار .

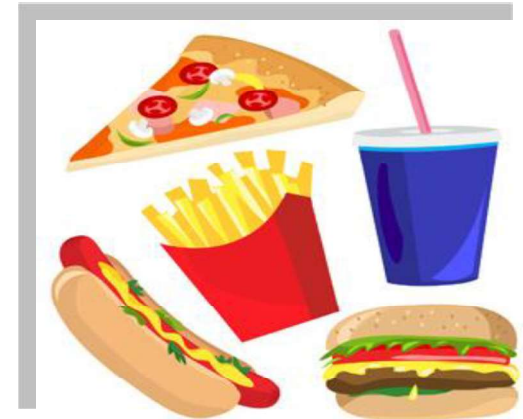


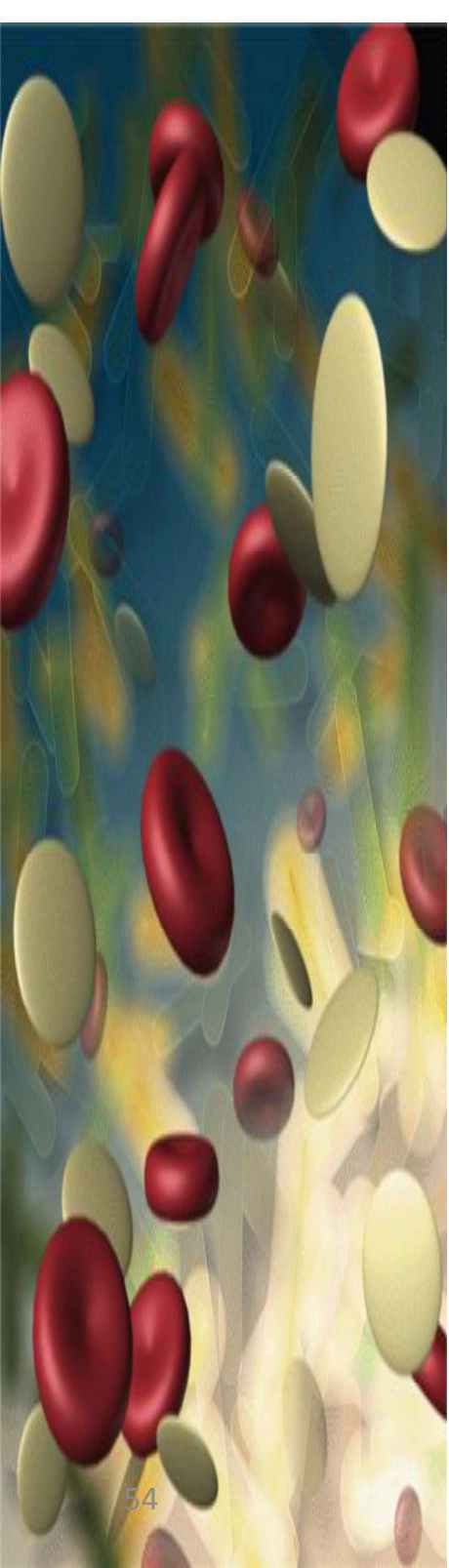
• عوامل غذائية

يوجد نوعين رئيسيين من الأغذية تسبب ارتفاع الكوليسترول الضار:

• الدهون المشبعة saturated fat ، وهي نوع من الدهون الموجودة بشكل أساسي في الطعام الحيواني المنشأ

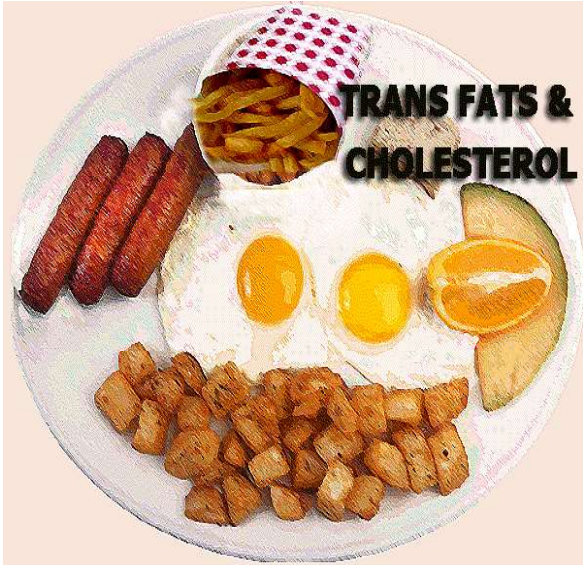
• الكوليسترول الذي تحصل عليه فقط من منتجات حيوانية

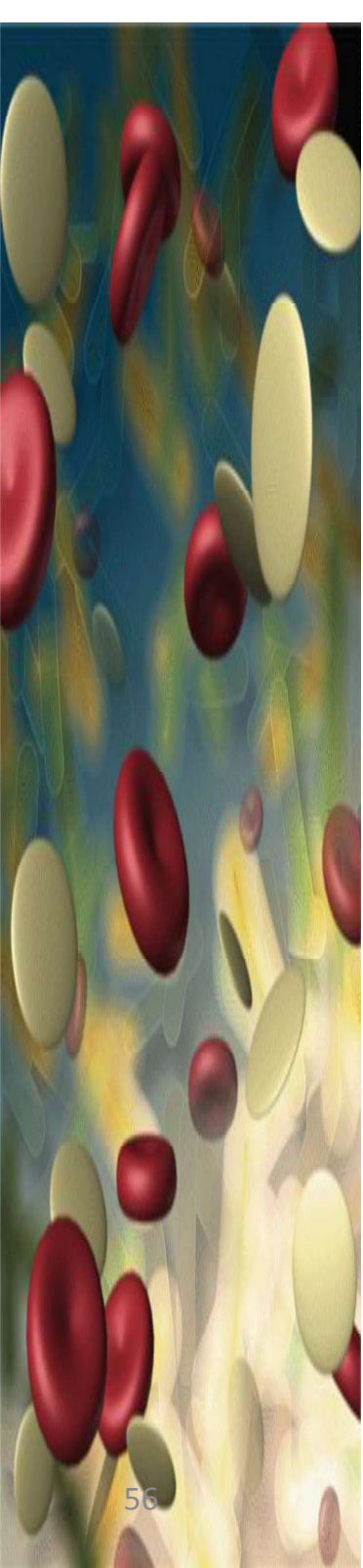




- لا يوجد في الطعام ما يسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار مثل الدهون المشبعة . فتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة والكوليسترول هو السبب الرئيسي لارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وازدياد نسبة أمراض القلب التاجية .
- ولهذا فإن إنقاص كمية الدهون المشبعة والكوليسترول التي تتناولها يعتبر خطوة مهمة جدا لإنقاص مستوى الكوليسترول الضار في الدم .

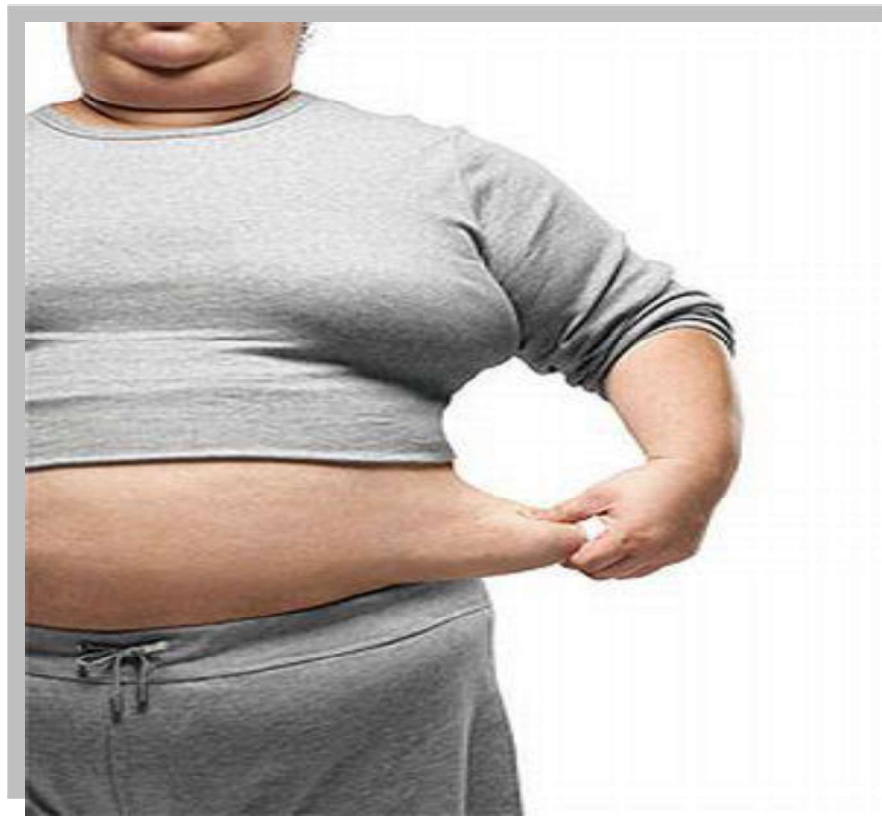
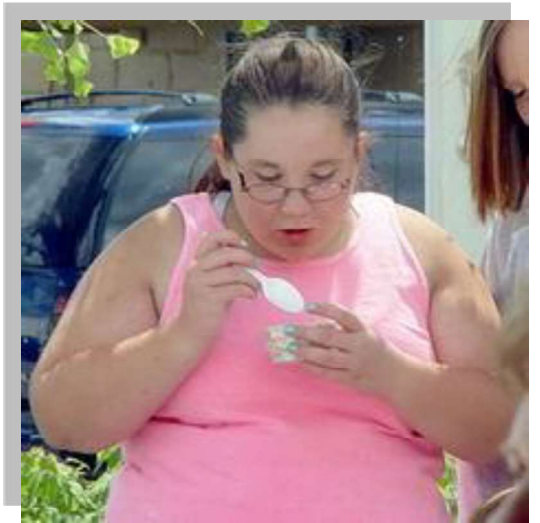
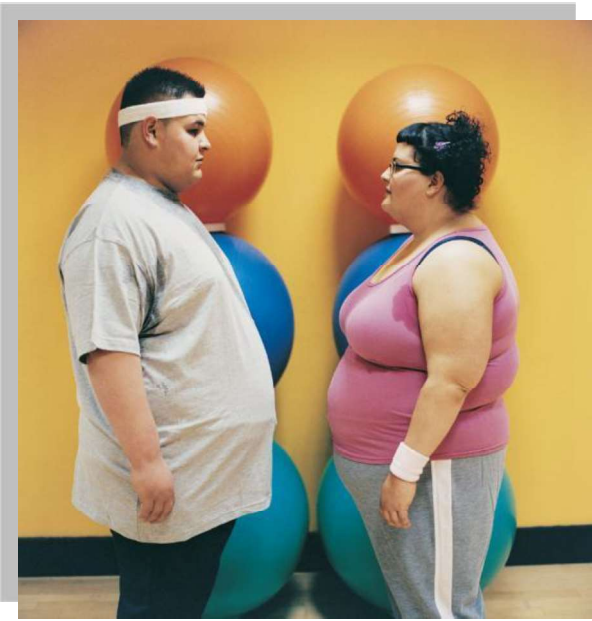
الدهون المشبعة





• عامل الوزن

الزيادة الكبيرة في الوزن (السمنة) تساهم في رفع مستوى الكوليسترول الضار ، وإنقاص الوزن ربما يساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار. إنقاص الوزن يساعد أيضا في خفض الدهون الثلاثية ورفع مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL أو الكوليسترول الجيد



• نشاطك الحركي

النشاط الحركي ربما يخفض من مستوى الكوليسترول الضار ويرفع الكوليسترول الجيد . HDL

26 Killer Core/ Abs Exercises

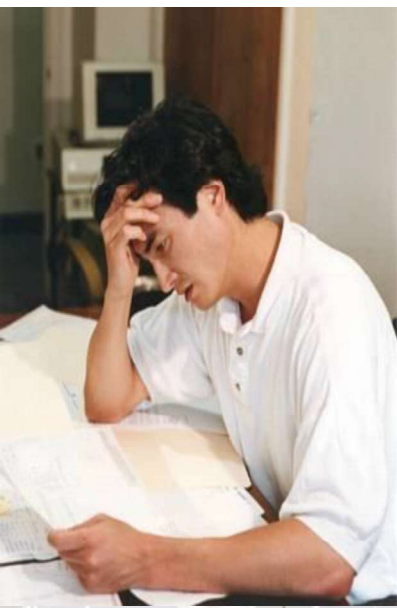




• عامل العمر والجنس

يكون مستوى الكوليسترول الكلي قبل سن اليأس (النضج) عن النساء أقل من مستواه عند الرجال في نفس الفئة العمرية . وبتقدم العمر عند الرجال والنساء يرتفع مستوى الكوليسترول لديهم إلى أن يصلوا إلى عمر 60 أو 65 . بالنسبة للنساء ، فإن الوصول إلى سن النضج (اليأس) يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وخفض مستوى الكوليسترول الجيد HDL ، وبعد سن الخمسين يكون مستوى الكوليسترول الكلي أعلى في النساء منه في الرجال من نفس العمر .





• الضغوط النفسية

أثبتت عدة دراسات أن الضغوط النفسية طويلة الأمد تؤدي إلى رفع مستوى الكوليسترول الضار . وربما كان سبب ذلك أن الضغوط النفسية تؤثر في العادات الغذائية ويميل البعض مثلا إلى تناول أغذية دهنية تحتوي على دهون مشبعة وكوليسترول .



الوقاية والعلاج من ارتفاع الكوليسترول

- اتباع التغذية الصحية المتوازنة مع الإقلال من الشحوم الحيوانية (الدهون المشبعة) إضافة إلى زيت جوز الهند وزيت النخيل (زيوت مشبعة).
- إنقاص الوزن سواء من خلال الرياضة أو الريجيم أو كلاهما معا، والأفضل الجمع بين الاثنين.
- التركيز على تناول الكربوهيدرات المركبة وكذلك الأغذية الغنية بالألياف والقابلة للذوبان في الماء مثل البقول والخضار والفواكه.
- الرياضة المستمرة والمناسبة.
- التحكم في الضغوط النفسية ومشاكل الحياة.

متى يقاس الكوليسترول؟

- على جميع البالغين ابتداءً من عمر 20 قياس مستوى الكوليسترول الكلي في الدم كل 5 سنوات . وإن كان بالإمكان إجراء اختبار للكولتسيروول الجيد HDL في نفس الوقت فهذا أفضل . يتم أخذ عينة دم من اليد أو من الإصبع ولا يلزم الصيام لذلك .

في بعض الحالات تحتاج لقياس مستوى الكوليسترول الضار LDL الذي يعتبر مؤشر لمخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية أفضل من مستوى الكوليسترول الكلي . ولإجراء هذا الاختبار يجب عليك الصيام لمدة 9 إلى 12 ساعة قبل أخذ عينة الدم .