

توصیه های بهداشتی برای کاهش کلسترول و تری گلیسرید بالا در خون



- ❖ غذاهای کم چربی را جایگزین غذاهای چرب کنید، یعنی مصرف لبنیات پرچربی (شیر، ماست، پنیر، خامه)، روغنهای جامد نباتی، دنبه، روغنهای حیوانی، کره، جگر، مغز، قلوه، دل، گوشت قرمز پرچربی (گوسفند، گوساله، گاو) گوشت چرخ کرده پرچربی، انواع شیرینی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، سس سالاد، سوسیس، کالباس و پوست مرغ را به حداقل برسانید.
- ❖ از مصرف بیش از حد تخم مرغ بخصوص زرده تخم مرغ بپرهیزید. در هفته بیشتر از 3 عدد تخم مرغ مصرف نکنید. می توانید به ازای یک زرده تخم مرغ از دو عدد سفیده آن در غذا استفاده کنید.
- ❖ سعی کنید از مواد غذایی فیبردار (الیاف گیاهی) مانند سبزیجات مختلف (سبزیهای برگی، هویج، گوجه فرنگی، کدو، بادمجان، لوبیاسبز، باقلا سبز، نخود فرنگی، کلم و ...) میوه جات، نان سبوس دار، حبوبات، (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه، باقلا) و غلات (برنج، گندک، جو) بیشتر استفاده کنید.
- ❖ از مصرف بیش از اندازه مواد قندی یا نشاسته ای مانند ماکارونی، برنج، قند، انواع شیرینی، انواع مربا، عسل، شربت، نوشابه و نان خمیر خودداری کنید.
- ❖ توصیه می شود ماهی بیشتر مصرف کنید.
- ❖ حتی الامکان غذاهای روزانه را بصورت آب پز، بخارپز و کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید. در صورت سرخ کردن مواد غذایی از روغن مایع در حرارت پایین استفاده کنید.
- ❖ حداقل هفته ای 3 بار به مدت 30 دقیقه ورزش کنید. (پیاده روی، شنا، کوهنوردی، دوچرخه سواری و ...)
- ❖ ساده ترین و عملی ترین ورزش پیاده روی سریع است.
- ❖ در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را به وزن مطلوب برسانید.

کالری مصرف شده در فعالیت های ورزشی مختلف برای یک فرد 75 کیلوگرمی (150 پوند) به شرح ذیل است:

کالری سوزانده شده طی 30 دقیقه	توضیح	فعالیت	ردیف
135	فعالیت اندام تحتانی	پیاده روی با سرعت 7 کیلومتر در ساعت (4 مایل)	1
240	دویدن روی سطوح نرم استفاده از کفش مناسب	آهسته دویدن با سرعت 9 کیلومتر در ساعت (5 مایل)	2
200	کرال سینه تمام قسمت های بدن رابکار می گیرد	شنا (تفریحی)	3
200	فعالیت اندام تحتانی	دوچرخه سواری (تفریحی)	4
235	بدون توقف با سرعت متوسط	پاتیناز (سر خوردن روی یخ)	5
170	بدون توقف با سرعت متوسط، همراه با فعالیت بازوها	ورزش های آبیرویک (مبتدی)	6
240	بدون توقف با شدت زیاد	ورزش های آئروبیک (بیشرفته)	7
200	با تحرک زیاد	تنیس دوبل (چهار نفره)	8
270	با تحرک زیاد	تنیس انفرادی	9
150	حمل وسایل و قدم زدن در زمین	گلف	10



واحد غیرواکیر مرکز بهداشت شهرستان شیراز

شهدای انقلاب

روز جهانی بهداشت در سال 2008

«حفظ سلامتی در برابر تغییرات آب و هوایی»

