

کلسترول من بالا است، چه غذاهایی نباید بخورم؟

● برخی گیاهان: روغن نارگیل، روغن خرما، و کره کاکائو

روغن‌هایی که حتی یک بار برای سرخ کردن از آنها استفاده شده است:

دمای بالا موجب تغییر اسیدهای چرب به موادی می‌شود که نه تنها برای عروق مضرند بلکه به شدت سرطان‌زا نیز هستند.

اسیدهای چرب و فرایند هیدروژنه کردن:

هیدروژنه کردن، فرایندی صنعتی است که در آن روغن‌ها را در تماس با هیدروژن، به شکل جامد در می‌آورند. به این ترتیب، اسیدهای چرب غیراشباع که به‌طور طبیعی مایع و برای قلب و عروق مفید هستند، به اسیدهای چرب اشباع شده، جامد و بسیار مضر برای سلامتی تبدیل می‌شوند.

روغن‌های تردکننده شیرینی جات:

با افزودن روغن گیاهی به روغن حیوانی اشباع سپس با جامد کردن آنها از طریق هیدروژنه کردن، روغنی به دست می‌آید که برای قوام بخشیدن به شیرینی از آن استفاده می‌شود. این روغن‌ها به ویژه در کیک‌های کارخانه‌ای بکار می‌روند.

از خوردن مواد زیر نیز باید خودداری کرد:

- مارگارین
- سرخ‌کردنی‌ها: سبب‌زمینی سرخ‌کرده، انواع کوکو‌ها، دونات و پیراشکی
- بیسکویت
- شیرینی جات کارخانه‌ای: تمامی انواع کیک و کلوچه
- گوشت‌های چرب: گوشت گوسفند و برخی قسمت‌های گوشت گوساله
- و هر ماده غذایی که در آن چربی صنعتی بکار رفته است. □

معمولاً هر کسی که برای مراقبت از سلامتی خود چک‌آپ می‌کند، موقع گرفتن جواب آزمایشگاه روی دو سه موضوع دقت و تمرکز دارد که بی‌تردید یکی از آنها سطح کلسترول خون است؛ که در زندگی ماشینی و کم‌تحرک معاصر، بالا بودن آن چیز عجیب و غیرمنتظره‌ای نیست. اولین توصیه‌ای که پزشکان در چنین شرایطی دارند، خودداری از مصرف بسیاری غذاهای با منشأ حیوانی است که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

- زرده تخم‌مرغ
- انواع گوشت قرمز: گاو، بره، گوسفند، بز
- کله‌پاچه و دل و جگر چهارپایان
- چربی‌های با منشأ حیوانی مانند کره، خامه، جگر مرغابی و اردک
- Fast Food، سوسیس و کالباس

- سخت‌پوستان دریایی مثل میگو و انواع خرچنگ
- شیر پرچرب و مشتقات آن مانند پنیر

اسیدهای چرب اشباع‌شده

این چربی‌ها در دمای اتاق خود را می‌گیرند، از بدن به سختی خارج می‌شوند و تمایل دارند در جداره‌ی عروق رسوب کنند. همچنین موجب بالا رفتن کلسترول خون و ایجاد لخته‌های خونی در داخل عروق شده، خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهند.

اسیدهای چرب اشباع‌شده عمدتاً در غذاهای زیر یافت می‌شوند:

- گوشت قرمز چرب: گوشت دنده، گوشت گوسفند
- محصولات لبنی: کره، پنیر، خامه و شیرینی جات که با مواد لبنی درست می‌شوند.

