

معلومة العدد

الكوليسترول فوائده وأضراره



بأنه كلما انخفض مستوى اللايبوبروتين السيء كلما زادت فرص صحة القلب أما اللايبوبروتين العالى الكثافة أو المعروف بالكوليسترول الجيد فيحمل حوالى ربع أو ثلث الكوليسترول فى الدم وينقله من الأعضاء المختلفة إلى الكبد ليتخلص منه خارج الجسم كما يمكن أن يلتقط الكوليسترول السيء من الشرايين ويطردها خارج الجسم معزراً صحة الشرايين.

ويمكن تزويد الكوليسترول الجيد فى الجسم من خلال:

* تناول أطعمة تزيد من نسبة الكوليسترول الجيد مثل البصل (نصف بصلة نية يومياً) والألياف القابلة للذوبان والموجودة فى الحبوب الكاملة، والنخالة والشوفان والأرز الأسمر والحمضيات والتفاح والعنب وقرون الفاصوليا والعدس.
* الزيوت التى تحتوى على دهون أحادية غير مشبعة مثل زيت الزيتون والكانولا.

* الأحماض الدهنية أوميغا 3- الموجودة فى السمك زيت بذور الكتان، زيت القرطم، زيت عباد الشمس، زيت الخضار الخضراء الداكنة.
* منتجات فول الصويا.

* تجنب الأحماض الدهنية الموجودة فى الزيوت المهدرجة والسمن النباتى والبطاطس المقلية والبسكويت والكعك والحلويات.

* تجنب الكربوهيدرات المكررة مثل السكر والطحين المكرر.

* تجنب صفار البيض والأجزاء التالية من الحيوانات (الكبد والكلى والأدمغة) .

* تجنب منتجات الألبان الدسمة مثل الحليب والجبن والقشطة كاملة الدسم.

* القيام بالتمارين الرياضية خصوصاً خارج المنزل فى الهواء مثل المشى والهولة والتمارين السويدية.

يعرف الكوليسترول بأنه مادة شمعية عديمة الرائحة و أساسية لصحة الإنسان ويمكن لكل خلية من خلايا الجسم أن تكونها والكوليسترول مادة مهمة إذ تؤدى العديد من الوظائف الحيوية منها أنه : يدخل فى تكوين بعض الهرمونات .. هام لهضم وامتصاص الدهون .. جزء أساسى من مكونات جدار خلايا الجسم .. أساسى فى إنتاج العصارات الهضمية. ويقوم الجسم بتصنيع كفايته من مادة الكوليسترول ولكن عندما تأكل أطعمة تحتوى على مستوى عالى من الدهن المشبع يقوم الكبد بإنتاج كوليسترول أكثر من حاجتك ويتراكم الكوليسترول الفائض فى الشرايين ويعرقل حركة الدم وإذا لم يعالج فوراً يمكن أن يشكل المرحلة الأولى للنوبة القلبية أو السكتة وعندما نقول بأن مستوى الكوليسترول عالى فهذا يعنى بأن الكمية العامة للكوليسترول فى مجرى الدم فوق عدد محدد إشارة للخطر بإعتماد الخبراء.

وهناك نوعان من الكوليسترول لايبوبروتين منخفض الكثافة ومرتفع الكثافة واللايبوبروتين هى مجموعة من الدهون والبروتين المصنوعة فى الجسم وهى مسئولة عن إيصال دهون أخرى (لا تذوب فى الدم) إلى الخلايا.

وقد توصل الأطباء فى السنوات الماضية إلى أن مستويات هذه الايبوبروتينات مهمة بقدر أهمية نسبة الكوليسترول العامة ولكل نوع وظيفة مختلفة لذا لكل نوع تأثير مختلف على صحة القلب.

ويدعى الايبوبروتين المنخفض الكثافة فى أغلب الأحيان "بالسئء" وهو يحمل أغلب الكوليسترول فى الدم وعندما يتواجد بكثرة فيمكن أن يندمج مع مواد أخرى ويشكل كتلة قاسية وسميكة تلتصق بجدار الشريان وإذا تكونت جلطة دم سيسبب ضعف جريان الدم إلى الإصابة بنوبة قلبية ويعتقد الخبراء

إشراف

مدير عام المركز / أ. سهير الجندى
مدير إدارة النشر / أ. إيمان سرحان
مدير إدارة الحاسب / أ. حنان صلاح

تصميم وتنسيق

سمر عبد العال
رنا عبد العظيم
أسماء سراج الدين

أسرة التحرير

شيرين عبد الحليم
مروة عبد الحميد