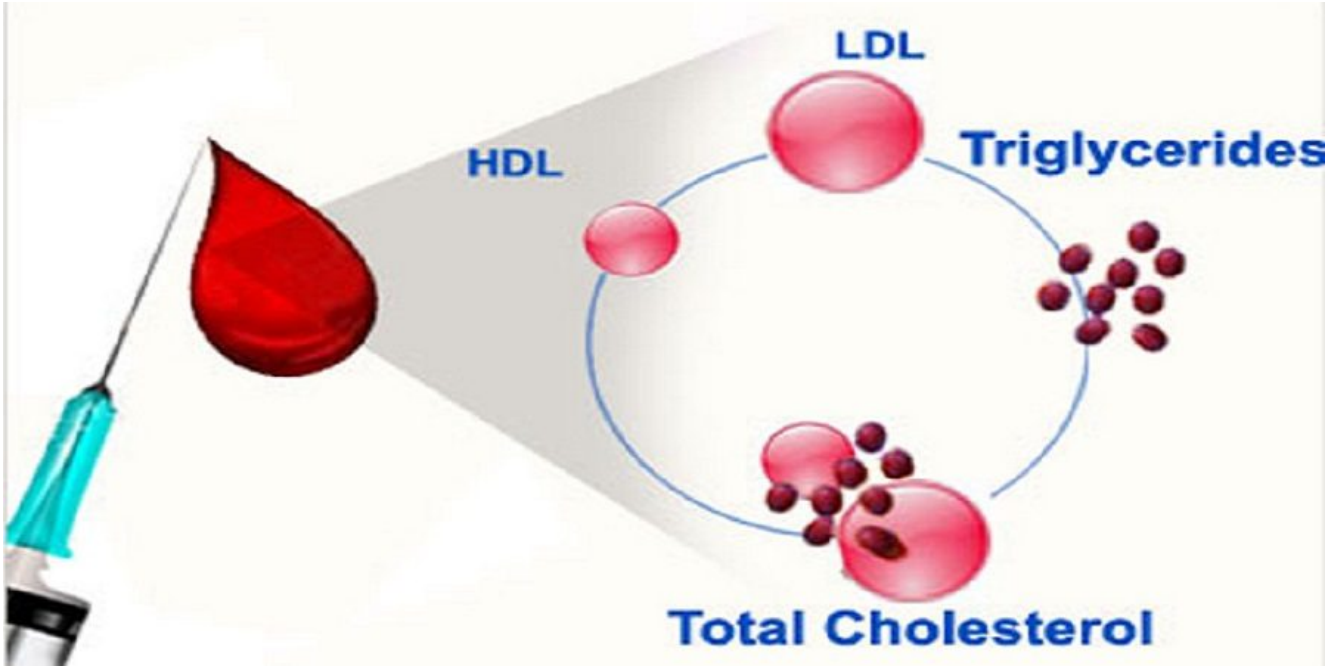
خطر سکته قلبی به دنبال افزایش تری‌گلیسرید خون



یک فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: مهم‌ترین منبع تری‌گلیسرید خون، چربی‌های موجود در غذاست.

دکتر حسن گنجی‌زاده زواره در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه افزایش تری‌گلیسرید موجود در خون باعث سختی و سفتی رگ‌های خونی و سکته قبلی می‌شود، اظهار کرد: این عارضه باعث بیماری‌های انسداد شریان و رگ شده و همچنین باعث بیماری سندرم متابولیک می‌شود.

این فوق تخصص غدد و متابولیسم بیان کرد: سندرم متابولیک شامل فشار خون بالا، قند خون بالا، تجمع چربی در شکم، مقدار کم کلسترول خوب (HDL) و مقدار زیاد تری گلیسرید است.

وی، چاقی، دیابت کنترل نشده، کم کاری تیروئید، بیماری کلیه و کبد، افزایش مصرف کالری و نوشیدن مشروبات الکلی را از عوامل افزایش تری‌گلیسرید خون برشمرد و با اشاره به برخی داروهایی که باعث افزایش تری‌گلیسرید خون می‌شوند مانند برخی داروهای سرطان و ضدبارداری، تصریح کرد: البته در بسیاری از موارد دیده شده که افزایش تری گلیسرید خون، ارثی است.

گنجی‌زاده اضافه کرد: افزایش تری گلیسرید خون غالبا بدون علامت بوده، اما اگر فرد از لحاظ ژنتیکی دچار افزایش تری‌گلیسرید خون

باشد، زیر پوستش رسوب چربی به شکل لکه‌های زرد رنگی دیده می‌شود.

وی با بیان اینکه مهم‌ترین منبع تری‌گلیسرید خون، چربی‌های موجود در غذاست که بعد از خوردن غذا، کبد فرآیند تولید آنها را فراهم می‌کند، یادآور شد: مقدار کمی تری‌گلیسرید در خون افراد سالم وجود دارد، اما چنانچه کالری زیادی (کربوهیدرات، چربی و پروتئین) مصرف شود، بدن کالری اضافی را به صورت تری‌گلیسرید ذخیره می‌کند؛ این تری‌گلیسیرید ذخیره شده همان چربی‌های بدن بوده و بنابراین افراد چاق، دارای تری‌گلیسرید زیادی هستند. افزایش تری‌گلیسرید خون، غالبا در اثر چاقی، نوشیدن مشروبات الکلی یا دیابت بوجود می‌آید که رژیم غذایی صحیح به کاهش تری‌گلیسرید خون کمک می‌کند.

این فوق تخصص غدد و متابولیسم بیان کرد: به منظور کاهش تری‌گلیسرید به افراد توصیه می‌شود از خوردن چربی‌های اشباع مانند غذاهای سرخ کردنی، شیرینی‌ها، چربی گوشت، کره، مارگارین و روغن نباتی جامد، اجتناب کنند و از لبنیات کم‌چرب استفاده کرده و چربی‌های گوشت را جدا کنند.

وی بر حذف شکر، مواد غذایی شیرین و غذاهایی که از آرد سفید مانند شیرینی‌ها و نان لواش تهیه می‌شوند تاکید کرد و گفت: افراد به منظور کاهش تری‌گلیسرید حتما غذای خود را با روغن کانولا، زیتون یا ذرت بپزند.

گنجی‌زاده یادآور شد: به منظور استفاده از غذاهای فرآوری شده مطمئن باشید که در این غذاها هیچ‌گونه چربی اشباعی وجود ندارد و غذاهای فیبردار مانند نان سبوس‌دار، حبوبات، جو، سبزی‌جات و میوه‌ها، را زیاد مصرف کنید.

این فوق تخصص غدد و متابولیسم ادامه داد: افراد به منظور کاهش تری‌گلیسرید از خوردن نوشیدنی‌های شیرین انواع نوشابه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و آب میوه‌های صنعتی و همچنین مشروبات الکلی پرهیز کنند.

وی با بیان اینکه مصرف زیاد کالری، موجب افزایش تری گلیسرید خون می‌شود، افزود: افراد چاق باید وزن خود را کاهش دهند و فعالیت بدنی روزانه (ورزش) به مدت حداقل ۳۰ دقیقه را فراموش نکنند. افراد نباید سیگار استعمال کنند و باید کلسترول را کمتر مصرف کنند.

وی با بیان اینکه غذاهای دارای کلسترول شامل زرده تخم‌مرغ، لبنیات

و منابع چربی‌های اشباع است، اظهار کرد: غذاهای دارای چربی امگا ۳ (مانند انواع ماهی و گردو) را زیاد مصرف کنید.

وی تصریح کرد: پزشک ممکن است برای فرد دارای تری گلیسرید مکمل روغن ماهی یا DHA که یک نوع اسید چرب امگا ۳ است را تجویز کند و مصرف DHA با کاهش مقدار تری‌گلیسرید خون، خطر بیماری قلبی را کم می‌کند.