

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Akhbar Al Youm
DATE:	8-August-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	1,300,000
TITLE :	To Control Cholesterol
PAGE:	10
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Dr. Ahmed Abdel Salam

PRESS CLIPPING SHEET

طبيب الصحة



بقلم:
د. أحمد عبد السلام
DR.A.ABDELSALAM@HOTMAIL.COM

للسيطرة على الكوليسترول

الكوليسترول هو نوع من الدهون الذي يتم إنتاجه في الكبد، ونحن بحاجة إلى الكوليسترول في تصنيع الهرمونات وفي حالة زيادة الكوليسترول في الدم يحدث تراكم للترسبات الدهنية في الأوعية الدموية مما يعيق تدفق الدم، وهذا قد يؤدي إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية. أسباب ارتفاع الكوليسترول في الدم ترجع إلى تناول الدهون المشبعة والقليل من الألياف مع قلة النشاط الرياضي إلا أن العامل الوراثي والتاريخ العائلي لها تأثير كبير على نسبة الكوليسترول في الدم. للحد من تناول الدهون المشبعة يجب تقليل اللحوم الدهنية الدجاج المطبوخ مع الجلد وجلد الدجاج والجمبري ومنتجات الألبان والألبان كاملة الدسم والمعلبات كالفطائر والكرواسون والشيولاته والسمن وجوز الهند.

أما الدهون الصحية فتكمن في الأسماك مثل المackerel والتونا والسلمون والسريدن حيث تحتوي هذه الأسماك على كميات وفيرة من أحماض أوميغا ٣ الدهنية التي تساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم. أما الزيوت فينبغ زيت الزيتون مكانة رفيعة وله سمعة طيبة في هذا المجال وكثير من الزيوت خالية من الكوليسترول مثل زيت عباد الشمس والمكسرات والبذور مثل الجوز واللوز والسمن مفيدة للغاية.

يجب الاعتماد على الأطعمة الغنية بالألياف خاصة القابلة للذوبان مثل البقوليات والفواكه والخضروات والشوفان.

الخلاصة تكمن في تقليل الدهون المشبعة وتناول الأطعمة الغنية بالألياف مع ممارسة الرياضة بشكل منتظم للسيطرة على الكوليسترول والوقاية من مشاكل الأوعية الدموية.