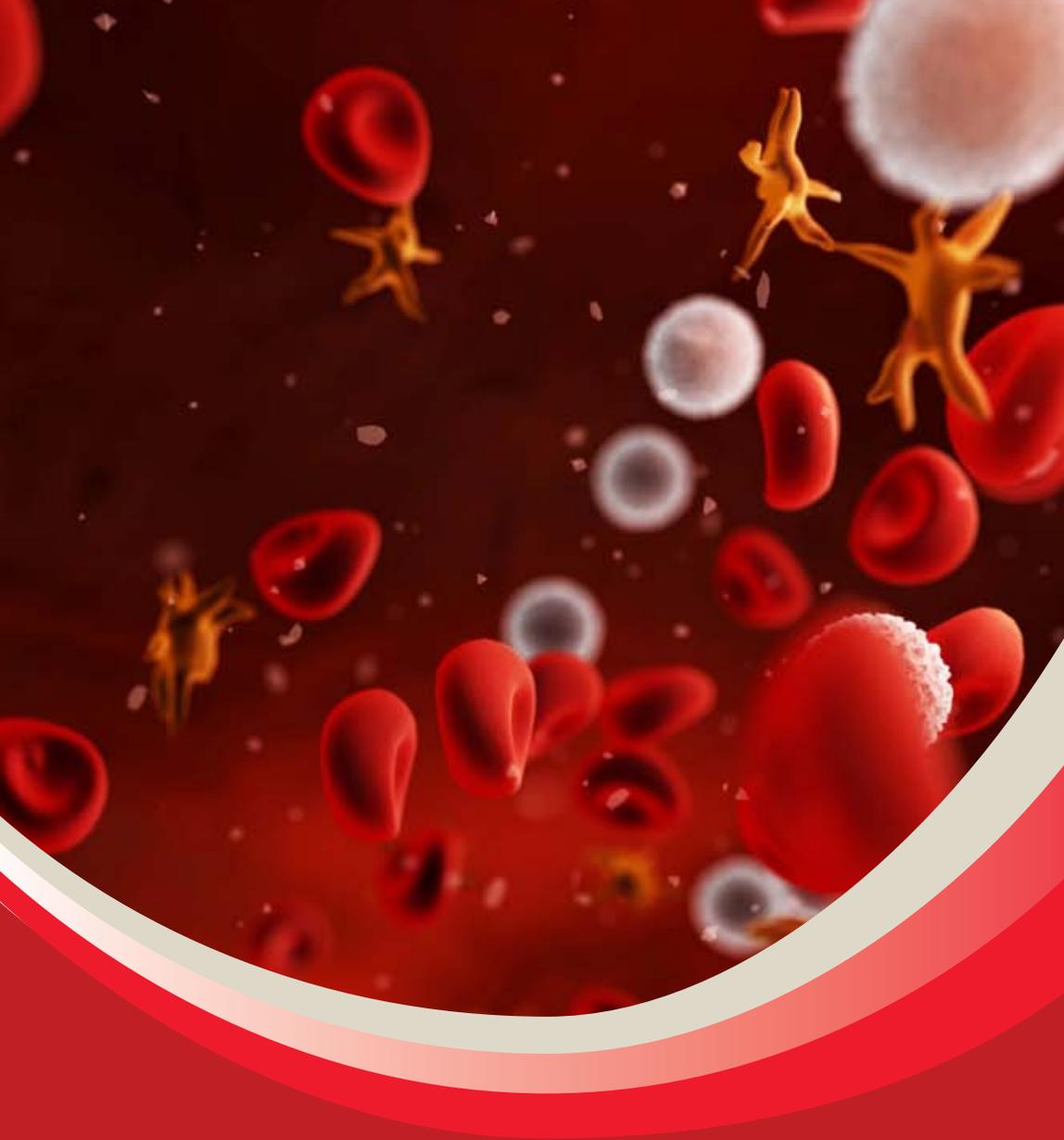




حياتنا والكوليسترول

Our lives & Cholesterol



حياتنا والكوليسترول

Our lives & Cholesterol

حياتنا والكوليسترول

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة
٤	ما هو الكوليسترول؟
٥	ما هي أنواع الكوليسترول؟
٦	ما هو مستوى الكوليسترول الطبيعي في الدم؟
٧	مراحل تضيق الأوعية الدموية
٨	ما هي أسباب ارتفاع وانخفاض الكوليسترول؟
١١	كيف يمكن الوقاية من ارتفاع معدلات الكوليسترول؟
١٤	شراء المواد الملائمة كخطوة أولى
١٦	اختبر معلوماتك
١٧	إجابات الأسئلة

مقدمة

تعتبر مادة الكوليسترول من أخطر المواد المهددة لحياة البشر في عصرنا الحاضر وذلك إذا ارتفعت نسبته في دم الإنسان.

يحتوي هذا الكتيب على معلومات وحقائق علمية وطبية مفيدة تم إعدادها لنشر المزيد من الوعي الصحي بين المواطنين. وإليك أخي بعض المعلومات العامة:

• توضح إحصاءات منظمة الصحة العالمية أن أمراض القلب هي أكثر أسباب الوفاة شيوعاً في الدول المتقدمة مثل الولايات المتحدة الأمريكية.

• إن ارتفاع كوليسترول الدم هو أحد العوامل الرئيسية التي تجعل الشخص عرضة للإصابة بأمراض القلب والتي يمكن للشخص أن يتحكم فيها، ومن العوامل الأخرى المهمة ارتفاع ضغط الدم والتدخين.

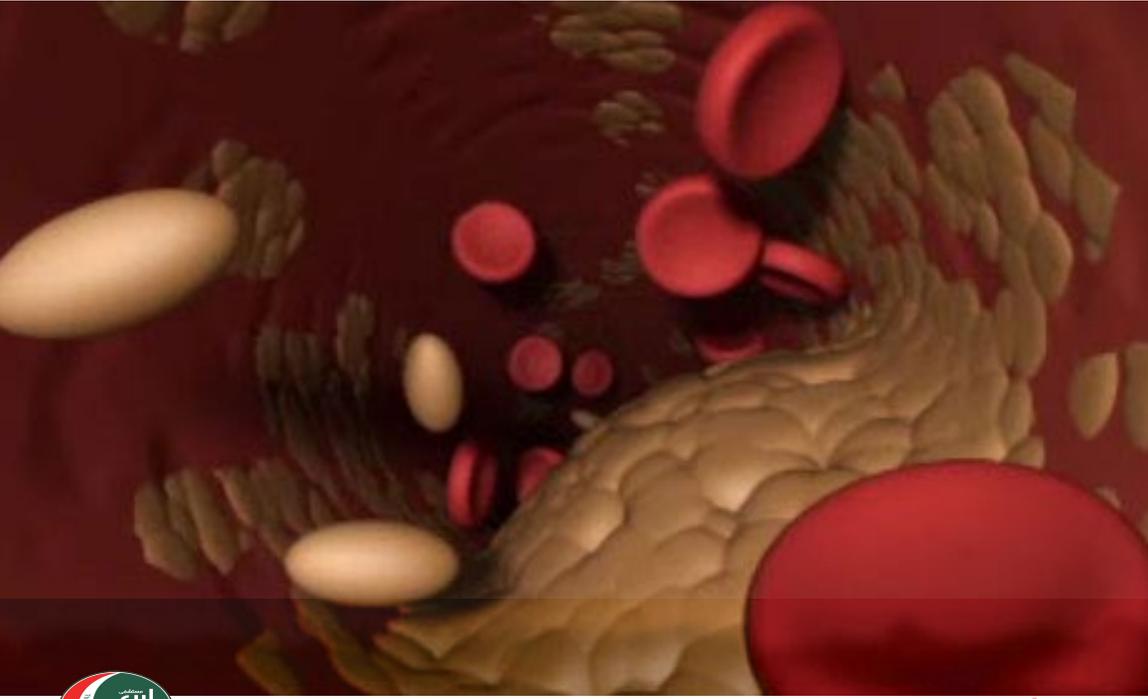
• من المهم جداً للشخص أن يعرف مستوى الكوليسترول في دمه.

ما هو الكوليسترول ؟

الكوليسترول مادة شمعية لزجة شبه دهنية، بيضاء اللون، طرية عديمة الطعم والرائحة موجودة في الدم وجميع أجزاء الجسم. يُصنّف الكوليسترول من الدهون لأنه يذوب فيها ولا يذوب في الماء .

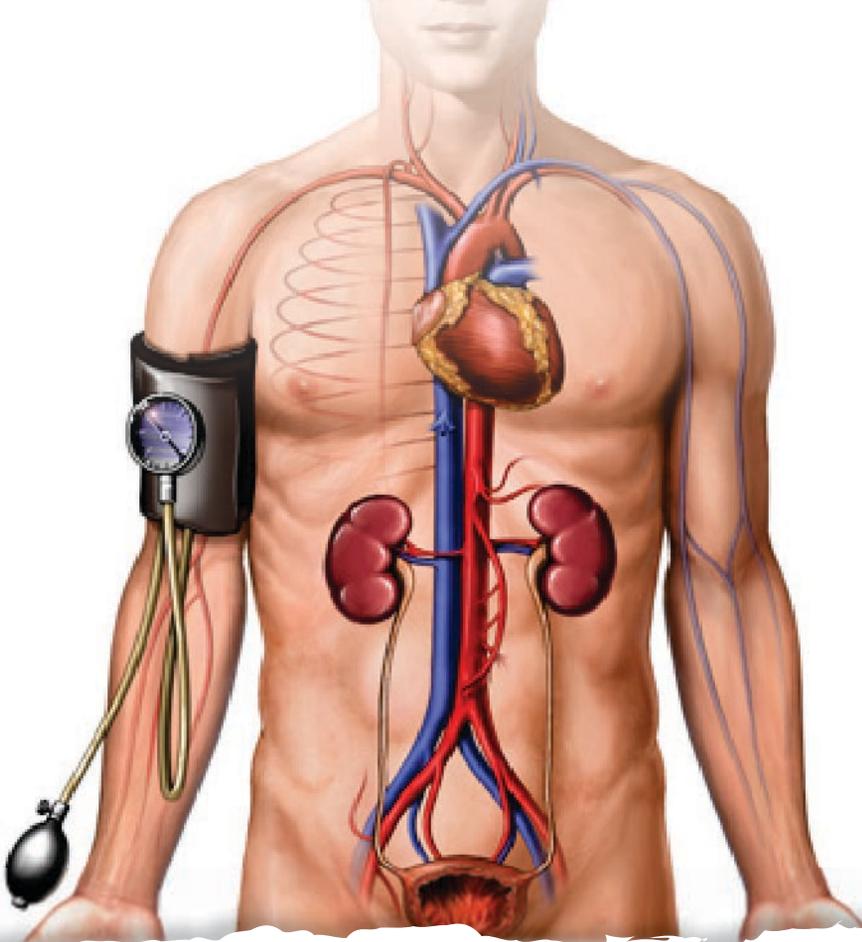
ويوجد الكوليسترول طبيعياً في المخ والأعصاب والكبد والدم والعصارة الصفراوية، والكوليسترول ضروري لعمل الجسم بصورة سليمة.

حوالي ٨٠ ٪ من مجموع الكوليسترول في الدم يتم تصنيعه في الكبد و٢٠ ٪ يتم استخلاصها من المصادر الغذائية.



يستخدم الكوليسترول في:

- بناء أغشية الخلايا.
 - إنتاج الهرمونات الجنسية والفيتامينات مثل فيتامين د.
- سينتقل الكوليسترول من الكبد إلى أنسجة الجسم المختلفة عبر الدم بواسطة البروتينات الدهنية حيث تأخذ الخلايا حاجتها منه وتظل الزيادة في مجرى الدم تلتقطها بروتينات دهنية أخرى لإعادتها إلى الكبد.



أنواع الكوليسترول

البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة (LDL)

تقوم هذه البروتينات بنقل الكوليسترول إلى أنحاء الجسم المختلفة ليتاح له القيام بوظائفه المختلفة، ولكن زيادة الكوليسترول في هذا البروتين الدهني يؤدي إلى ترسبه على جدران الشرايين وأهمها شرايين القلب والدماغ وهذا ما يعرف بالكوليسترول الضار .

البروتينات الدهنية العالية الكثافة (HDL)

وهذا ما يعرف بالكوليسترول النافع، حيث يقوم بنقل الكوليسترول من أعضاء الجسم المختلفة ومن بينها جدران الشرايين إلى الكبد حيث يتم التخلص من الكوليسترول ويتحول إلى المادة الصفراء التي تخرج عن طريق البراز.

يظل هذا النظام متوازنا ما لم تزداد كمية الكوليسترول عن القدر الذي يمكن جمعه بسرعة أو انخفاض كمية البروتينات عالية الكثافة للقيام بجمع الكوليسترول من الدم مما يؤدي إلى ترسب الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية (الشرايين) مسببا تصلبها وانسدادها مؤديا بذلك إلى الإصابة بأمراض القلب مثل الذبحة الصدرية والنوبات القلبية وأمراض الشرايين الطرفية (قصور تدفق الدم إلى الرجل) وكذلك الجلطة الدماغية.



المستوى الطبيعي للكوليسترول في الدم

التصنيف	المستوى الإجمالي
المستوى الطبيعي الآمن	أقل من ٢٠٠ ملغم/ديسي لتر (٥، ٢ ملي مول/لتر)
الحد الفاصل	من ٢٠٠-٢٣٩ ملغم/ديسي لتر (٥، ٢-٣، ٥ ملي مول/لتر)
الحد العالي الخطر	أكثر من ٢٤٠ ملغم/ديسي لتر

المستوى الطبيعي للبروتينات الدهنية عالية الكثافة

للرجال هو ٤٥-٦٠ ملغم/ديسي لتر.

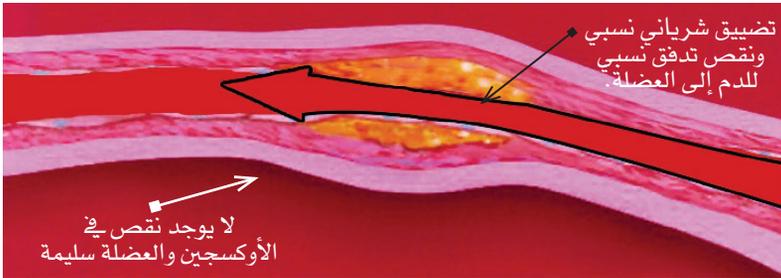
للنساء هو ٥٠-٦٠ ملغم/ديسي لتر.

إذا قل المستوى عن ٢٥ ملغم/ديسي لتر فإن ذلك يعتبر خطراً ومؤشراً للإصابة بأمراض الشرايين والقلب وإن كان مستوى الكوليسترول الإجمالي أقل من ٢٠٠ ملغم/ديسي لتر.

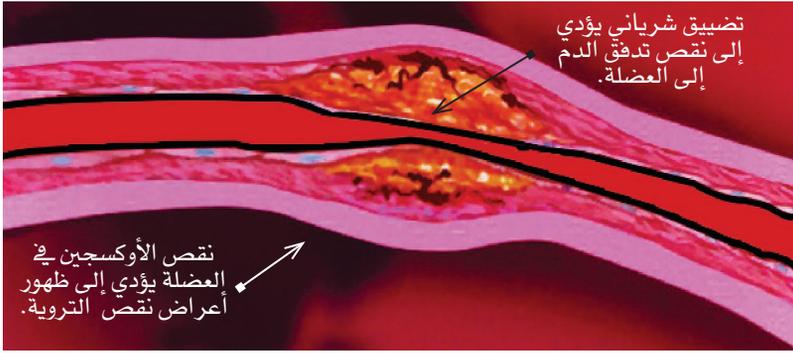
بعبارة أخرى كلما قلت البروتينات الدهنية عالية الكثافة زادت إمكانية الإصابة بمشاكل وأمراض قلبية حتى وإن كان المجموع العام للكوليسترول طبيعي.

مراحل تضيق الشريان نتيجة ترسب الكوليسترول في جدران الأوعية الدموية

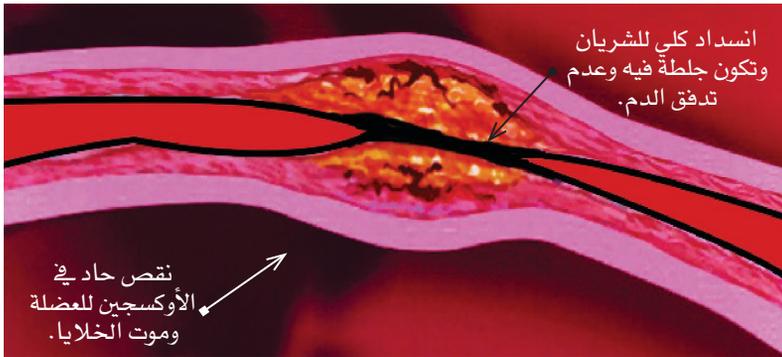
المرحلة الأولى: لا يشكو المريض من أعراض.



المرحلة الثانية: يشكو المريض من أعراض نقص التروية الدموية ومثال الذبحة الصدرية (ألم في الصدر، ضيق أو صعوبة في التنفس، ضعف عام، وغثيان).



المرحلة الثالثة: قد يصاب المريض بجلطة قلبية أو جلطة دماغية أو غرغرينا.



أعراض الذبحة الصدرية :

ألم في الصدر، ضيق أو صعوبة في التنفس، ضعف عام وغثيان.

أعراض الجلطة القلبية :

ألم شديد جداً عبر الصدر، وينتشر الألم عادة إلى الذراع الأيسر، وقد يترافق بغثيان أو ضيق نفس أو إغماء، وقد يبدو المريض شاحباً ومتمعرقاً.

أعراض الفرغرينا :

موت الأنسجة وتعضنها، وتحدث عادة في أطراف جسم الإنسان، إلا أنها قد تصيب أي مكان في الجلد والأعضاء الداخلية. وهي تنشأ من عدوى موضعية أو من توقف الدورة الدموية في ذلك الموضع، وتتوقف أعراض الفرغرينا على موقع الإصابة، وتشمل الحمى والألم وسمرة الجلد مع ظهور رائحة كريهة.



أسباب ارتفاع وانخفاض الكوليسترول

مستوى الكوليسترول في الدم لا يتأثر بما نأكله فقط ولكن يتأثر أيضاً بمقدرة أجسامنا على سرعة إنتاج الكوليسترول وسرعة التخلص منه. وفي الواقع يقوم جسم الإنسان بإنتاج ما يحتاجه من الكوليسترول وبالتالي ليس ضرورياً تناول كوليسترول إضافي عن طريق الغذاء. وتوجد عدة عوامل تساعد في ارتفاع وانخفاض مستوى الكوليسترول، وأهم هذه العوامل:

- ١- العوامل الوراثية:** تحدد الجينات سرعة الجسم في إنتاج الكوليسترول الضار وسرعة التخلص منه. ويوجد نوع من أنواع ارتفاع الكوليسترول الوراثي يؤدي عادة إلى الإصابة بأمراض القلب مبكراً. ولكن حتى إن لم يكن الشخص مصاباً بأي نوع من أنواع ارتفاع الكوليسترول الوراثي فإن الجينات تلعب دوراً هاماً في تحديد مستوى الكوليسترول الضار.
- ٢- الغذاء:** يوجد نوعان رئيسيان من الأغذية تسبب ارتفاع الكوليسترول الضار:

■ **الدهون المشبعة (Saturated Fats):** وهي دهون موجودة بشكل أساسي في الطعام الحيواني المنشأ كاللحوم والدجاج ومنتجات الألبان كاملة الدسم والقشدة والزبدة والسمنة، وكذلك في بعض الزيوت النباتية كزيت جوز الهند وزيت النخيل المقدوح.

■ **الكوليسترول (Cholesterol):** ويوجد في المنتجات الحيوانية مثل لحم البقر والغنم وجلد الدجاج والكبد والكلوي والبيض، كما يوجد في منتجات الألبان.

لا يوجد في الطعام ما يسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار مثل الدهون المشبعة، فتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة والكوليسترول هما السبب

الرئيسي لارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وازدياد نسبة أمراض القلب التاجية. ولهذا فإن خفض كمية الدهون المشبعة والكوليسترول التي نتناولها يعتبر خطوة مهمة جداً لخفض مستوى الكوليسترول الضار في الدم.

٣ - الوزن: الزيادة الكبيرة في الوزن (السمنة) تساهم في رفع مستوى الكوليسترول الضار، وإنقاص الوزن ربما يساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار. كما أن إنقاص الوزن يساعد أيضاً في خفض **الدهنيات الثلاثية** (Triglycerides) ورفع مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة أو الكوليسترول الجيد.

٤ - النشاط الحركي: ربما يخفض النشاط الحركي من مستوى الكوليسترول الضار ويرفع مستوى الكوليسترول النافع.

٥ - العمر والجنس: يكون مستوى الكوليسترول الكلي قبل سن اليأس عند النساء أقل من مستواه عند الرجال في نفس الفئة العمرية . وبتقدم العمر عند الرجال والنساء يرتفع مستوى الكوليسترول لديهم

٦ - الضغوط النفسية: أثبتت عدة دراسات أن الضغوط النفسية طويلة الأمد تؤدي إلى رفع مستوى الكوليسترول الضار، وربما كان سبب ذلك أن الضغوط النفسية تؤثر في العادات الغذائية حيث يميل البعض إلى تناول أغذية دهنية تحتوي على دهون مشبعة وكوليسترول بكثرة.

٧ - تناول الخمر: يؤدي تناول الخمر إلى رفع مستوى الكوليسترول النافع ولكنه لا يخفض مستوى الكوليسترول الضار. وليس واضحاً إن كان ذلك يقلل من الإصابة بأمراض القلب التاجية. وبما أن تناول الخمر يسبب ضرراً للكبد وعضلة القلب ويؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم ورفع مستوى الدهنيات الثلاثية، فإنه لا يجب تناول الخمر كطريقة لخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية.

بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول كعامل خطر للإصابة بأمراض القلب التاجية فإن هناك عوامل خطر أخرى باستطاعتها المساهمة في الإصابة بأمراض القلب التاجية:

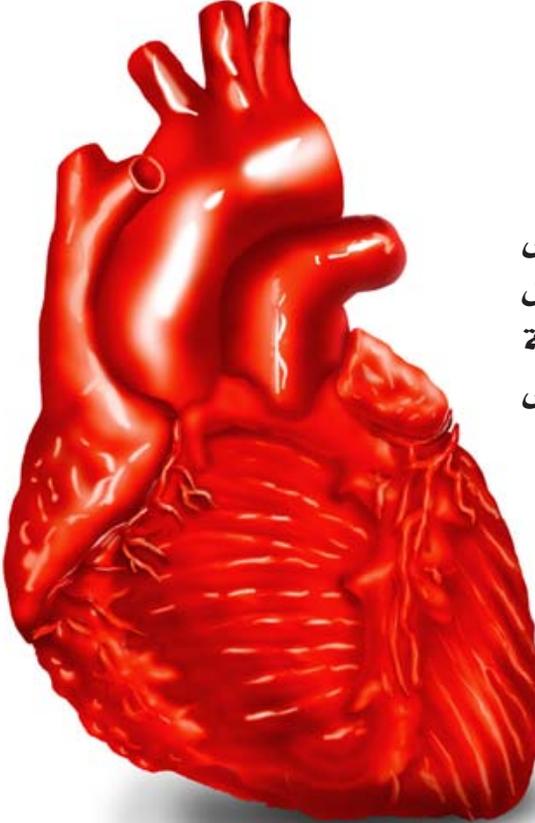
١ - تاريخ عائلي في الإصابة المبكرة بأمراض القلب التاجية (إصابة أب أو أخ قبل سن ٥٥ عاماً، أم أو أخت قبل سن ٦٥ عاماً).

٢ - تدخين السجائر

٣ - ارتفاع ضغط الدم

٤ - الإصابة بالسكري

٥ - السمنة



وكلما كان لدى الشخص عدد أكبر من عوامل الخطر كلما ارتفعت نسبة الخطر للإصابة بأمراض القلب التاجية.

كيف يمكن الوقاية من ارتفاع معدل الكوليسترول؟

للمحافظة على مستويات الكوليسترول الطبيعية في الدم
يتطلب إتباع ما يلي:

أولاً: الفحص الطبي الدوري وذلك بإجراء تحاليل الدم الدورية
لمتابعة مستوى الدهون والكوليسترول بالدم وعمل اللازم عند ارتفاع
مستوى الكوليسترول حسب إرشادات الطبيب.



ثانياً: ممارسة الرياضة كجزء من النشاط اليومي (ويعتبر المشي من أسهل وأرخص التمارين الرياضية وأكثرها فعالية).
إن المواظبة على ممارسة الرياضة تساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار، وترفع مستوى الكوليسترول المفيد مما يجعل القلب والأوعية الدموية أقل عرضة لترسب الكوليسترول.

ثالثاً: المحافظة على الوزن ضمن الحدود الطبيعية ومحاولة إنقاصه إذا كان زائداً وذلك عن طريق إتباع برنامج غذائي صحي لتخفيف الوزن وتحت إشراف أخصائي التغذية.

رابعاً: تناول الغذاء الصحي المتوازن وإتباع العادات الغذائية الصحية والتي تشمل:

- في حال ارتفاع مستوى الكوليسترول فقط، تجنب الدهون والأطعمة المقلية والزيوت مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل، وقم باستعمال الدهون غير المشبعة مثل زيت الصويا، وزيت الذرة وزيت الزيتون
- استبدال اللحوم الحمراء بالبيضاء والدهون الحيوانية بالزيوت النباتية قدر الإمكان
- تجنب تناول لحوم الأعضاء كالكبد، الكلاوي والمخ.
- الإكثار من تناول الخضار الغنية بالألياف والخضار الورقية والفواكه والحبوب الكاملة مثل الخبز، الشوفان، الأرز والبقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص .
- تجنب تناول السكريات عند ارتفاع الدهون الثلاثية.



فوائد تناول العقاقير الطبية الموصوفة

- للحصول على أعلى فائدة من تناول العقاقير الطبية التي تخفض مستوى الكوليسترول، عليك أن تواظب على تناول هذه العقاقير بشكل منتظم مدى الحياة.
- تعتبر العقاقير الطبية جزءاً هاماً من البرنامج العلاجي لعدد كبير من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول.
- أثبتت العقاقير الطبية الحديثة كفاءتها في خفض مستوى الكوليسترول وبصفة خاصة الكوليسترول الضار، ولكن ينجح هذا العلاج في حالة تناول العقاقير الطبية بانتظام ولفترات طويلة.
- يعتبر تناول العقاقير الطبية التي تخفض مستوى الكوليسترول بالإضافة إلى إجراء التغييرات اللازمة في النظام الغذائي وأسلوب الحياة وممارسة الرياضة من أهم العناصر التي تؤدي إلى خفض احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية والجلطات الدماغية أو الفرغرينا.



الجدول يبين ملصق مكونات المواد الغذائية وما هي المكونات الثقيلة أو الغنية بالدهون المشبعة أو الكوليسترول

المكونات الغنية بالدهون المشبعة أو الكوليسترول	المكونات قليلة الدهون المشبعة أو الكوليسترول	ملصق المكونات
<ul style="list-style-type: none"> ■ الشوكولاته. ■ الدهون الحيوانية ودهون الدجاج والزبدة والقشدة والسمنة. ■ الحليب المجفف كامل الدسم. ■ البيض ومنتجات صفار البيض الجامدة. ■ الزيت أو الدهن المسمى. ■ السمن النباتي. ■ زيوت نباتية كزيت جوز الهند أو زيت النخيل). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ الخروب والكاكاو. ■ الزيوت: كزيت الذرة أو بذرة القطن أو الزيتون أو العصفور أو السمسم أو فول الصويا أو دوار الشمس. ■ الحليب المجفف منزوع الدسم. ■ الحليب المقشود الدسم. ■ مكونات الحليب المجفف الصلبة منزوعة الدسم. ■ بياض البيض. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ لتفادي كمية كبيرة من الدهون المشبعة والكوليسترول، قلّل من شراء المنتجات التي تكون فيها أية دهون أو زيوت أو مكونات غنية بالدهون المشبعة أو الكوليسترول (مذكورة في بداية قائمة المكونات). ■ ركّز بالدرجة الأولى على مكونات فقيرة بالدهون المشبعة والكوليسترول.



والجدول التالي يبين قوائم الطعام والاختيارات المسموحة وما يجب التقليل منه

قلل	الاختيارات المسموحة	المواد الغذائية
<p>بالدرجة الأولى من :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ قطع اللحم الغنية بالدهون: (من البقر قطع الصدر المملحة، اللحم العادي المفروم، الأضلاع القصيرة) ■ الوز والبطل. ■ لحوم الأعضاء الداخلية مثل الكبد والكلاوي ولوزة العجل والمخ. ■ السجق ولحوم لانشون العادية. ■ المقانق (هوت دوجز). ■ الكافيار وبيض السمك. ■ الريبان والاستكوزا. 	<p>قطع اللحم الخالية من الدهن مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ لحم البقر: أعلى الساق من الخلف، الخاصرة، ما بين الرقبة والكتفين، ما بين الأضلاع، وأسفل الظهر ■ الضأن: الفخذ، الذراع، ما بين الأضلاع وأسفل الظهر، والأضلاع ■ العجل: جميع القطع المشذبة باستثناء المفرومة ■ الدواجن: بدون الجلد ■ الأسماك والمحار 	<p>للحوم، الدواجن، الأسماك والمحار: ١٨٠ غرام يومياً كحد أعلى.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ الحليب كامل الدسم سواء الحليب العادي أو الميخر أو المكثف. ■ القشدة: معظم أنواع القشدة و المنتجات غير المصنوعة من الحليب كالقشدة المخفوقة والجبن القشدي والقشدة الحامضة. ■ البوظة (الآيس كريم). ■ زبادي كامل الدسم. ■ الأجبان الغنية بالدسم مثل الجبنة السويسرية والأمريكية وجبنة الموزريلا وفيتا وشيدر والجبنة السائلة. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ الحليب قليل الدسم ١٪ دسم، وحليب منزوع الدسم. ■ لبن زبادي قليل أو منزوع الدسم. ■ أجبان طرية خفيفة الدسم كالحلوم ■ الأجبان التي تتراوح كمية الدسم فيها بين ٢-٦ غرامات فقط في ال ١٨٠ غرام. ■ بياض البيض. 	<p>منتجات الألبان: حصتان - ثلاث حصص يومياً للحوامل والمرضعات</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ صفار البيض 	<ul style="list-style-type: none"> ■ بدائل البيض الخالية من الكوليسترول ■ بياض البيض 	<p>البيض: ليس أكثر من صفار ٣ بياضات أسبوعياً</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ الخضار المعدة بالزبدة أو القشدة أو الصلصة. ■ الحلويات بأنواعها كالأيس كريم والكعك. ■ الفطائر التي تباع في المحلات. ■ الملابس وألواح الشوكولاته ورقائق البطاطا والذرة المحضرة بالدهون المشبعة. ■ الفشار بالزبدة. ■ المشروبات الغنية بالدسم مثل مخفوق الحليب. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ الفواكه والخضار الطازجة أو المجمدة أو المعلبة أو المجففة. ■ فطائر قليلة الدسم مثل فطائر التين وبسكويت الزنجبيل. ■ حلويات قليلة الدسم والكوليسترول. ■ الوجبات الخفيفة قليلة الدسم كالنشار السادة والبسكويت. ■ المشروبات الخالية كالمشروبات الغازية والعصائر والشاي والقهوة. 	<p>الخضار والفواكه: حصتان - أربع حصص من الفواكه يومياً ٣ - ٥ حصص من الخضار يومياً الحلويات والوجبات الخفيفة (لا تكثر من الحلويات)</p>





اختبر معلوماتك حول ارتفاع كوليسترول الدم .. بين إذا ما كانت الإجابة التالية صحيحة أم خاطئة :

خطأ	صح	١- ارتفاع كوليسترول الدم هو أحد عوامل الخطر الرئيسية الثلاثة لخطر الإصابة بداء القلب و التي يمكن للإنسان التي تُعرض الإنسان أن يتحكم بها.
خطأ	صح	٢- إن من التغييرات الغذائية التي يمكن للشخص القيام به لتقليل الكوليسترول هو التوقف عن أكل البيض.
خطأ	صح	٣- يُفضّل تناول زيوت السمك لخفض مستوى الكوليسترول.
خطأ	صح	٤- لخفض مستوى الكوليسترول، يجب على الشخص أن يأكل كميات أقل من الدهون المشبعة و الكوليسترول وأن يخفف وزنه إذا كان لديه زيادة في الوزن.
خطأ	صح	٥- ترفع الدهون المشبعة مستوى الكوليسترول لدى الإنسان أكثر من أي عنصر آخر في غذائه.
خطأ	صح	٦- تساعد جميع الزيوت النباتية في تخفيض مستويات كوليسترول الدم.
خطأ	صح	٧- عند التسوق يجب على الشخص أن يختار دائماً الأطعمة المكتوب عليها «خالية من الكوليسترول»
خطأ	صح	٨- لا يساعد زيت الزيتون في خفض مستوى الكوليسترول
خطأ	صح	٩- إذا كنت تتناول نخالة الشوفان (البر) يومياً، فإنك لا تحتاج لإدخال أية تغييرات أخرى على نظامك الغذائي من أجل تخفيض مستوى الكوليسترول.
خطأ	صح	١٠- إذا أراد الشخص تقليل ما يتناوله من اللحوم ذات الدهون من أجل تخفيض الكوليسترول، فإنه يمكنه التعويض عن ذلك بتناول معظم أنواع الألبان.

إجابات الأسئلة السابقة

١ - صح: إن ارتفاع كوليسترول الدم هو أحد عوامل الخطر الرئيسية الثلاثة التي تجعل الشخص عرضة لأمراض القلب، و التي يمكن للإنسان أن يتحاشاها، أما العاملان الآخران فهما ارتفاع ضغط الدم والتدخين ومن تتوفر لديه هذه العوامل الثلاثة مجتمعة يكون احتمال إصابته بداء القلب أكثر بثماني مرات من الشخص الذي لا تتوفر لديه أي من هذه العوامل.

٢ - خطأ: مع أن صفار البيض غني بالكوليسترول ويمكن أن يرفع مستوى الكوليسترول في الدم، إلا أنه لا يفترض أن يتوقف الشخص عن تناوله أو تناول أي نوع معين من الطعام. المطلوب فقط هو التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول فقط دون تغيير في نمط الاستهلاك للدهون المشبعة، لأن الشخص قد يفشل في تخفيض الكوليسترول في الدم إلى المستوى المرغوب فيه.

٣ - خطأ: زيوت الأسماك هي من مصادر الأحماض الدهنية (أوميغا ٣) وهي نوع من أنواع الدهون المتعددة غير المشبعة. ومضافات زيت السمك لا تخفض مستويات كوليسترول الدم في العادة، كما أن تأثير استعمالها على المدى الطويل غير معروف. لذا فإنه لا يُوصى باستخدامها لتخفيض الكوليسترول، غير أن الأسماك تعتبر من الأطعمة الجيدة نظراً لقلّة الدهون المشبعة فيها.



٤ - صح: إن الإقلال من تناول الدهن خاصة الدهن المشبع، والكوليسترول يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستوى كوليسترول الدم. ويفترض أن يبدأ مستواه بالانخفاض بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع من بدء حمية خفض الكوليسترول. ومع مرور الوقت، يمكن أن ينخفض مستوى الكوليسترول لدى الشخص بمقدار ٣٠ - ٥٥ ملغم/ديسي لتر. وإذا كان وزنك زائداً، فإن تخفيف الوزن يساعد أيضاً في تخفيض مستوى كوليسترول الدم.

٥ - صح: إن الدهون المشبعة تزيد من مستوى كوليسترول الدم أكثر من أي شيء آخر. لذا فإن أفضل طريقة لتخفيض مستوى الكوليسترول هي التقليل من كمية الدهون المشبعة. وأغنى الأطعمة بهذه الدهون المنتجات الحيوانية كالزبدة والجبن والحليب كامل الدسم والبطيخة والقشدة واللحوم الغنية بالدهن. كما توجد في بعض الزيوت النباتية كجوز الهند ونواة النخيل وزيت النخيل.

٦ - خطأ: تُقسم الزيوت النباتية إلى عدة أنواع هي الزيوت النباتية الأحادية غير المشبعة كزيت الزيتون وزيت الكانولا التي تعمل على خفض نسبة الكوليسترول، أما الزيوت النباتية المتعددة غير المشبعة كزيت الذرة ودوار الشمس فإن استخدامها بنسبة معتدلة لا يؤثر على الكوليسترول. أما بعض الزيوت النباتية فهي تحتوي على دهن مشبع مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل، فهي تعمل على رفع مستوى الكوليسترول في الدم.

٧ - خطأ: كثير من الأغذية المصنفة الخالية من الكوليسترول تكون غنية بالدهون المشبعة لأنها قد تحتوي على الزيوت النباتية الغنية بالدهون المشبعة (زيت جوز الهند والنخيل ونواة النخيل). قارن بين قوائم المكونات المكتوبة على الملصقات. واختر تلك التي تحتوي على أقل مقدار من الدهون المشبعة. فالمكونات الأكثر مقدارا في أسفل القائمة. وإذا كان أي من الدهون المشبعة مسجلاً في رأس قائمة المكونات في الملصق فيجب الإقلال من استعمال هذا المنتج.

٨ - خطأ: زيت الزيتون وزيت الكانولا غنيان بالدهن الأحادي غير المشبع الذي يساعد في تخفيض كوليسترول الدم لدى استخدامه بدلاً من الدهون المشبعة.

٩ - خطأ: حتى لو أكلت أطعمة غنية بالألياف كنخالة الشوفان فأنت مطالب بإدخال تغييرات غذائية أخرى. إن الأغذية الغنية بالألياف التي تكون جزءاً من حمية قليلة الكوليسترول و الدهن المشبع قد تساعد في تخفيض كوليسترول الدم. وتحتوي نخالة الشوفان على ألياف قابلة للذوبان، وتوجد هذه الألياف في نخالة الشعير أيضاً وفي التفاح والبرتقال، وفي الفاصوليا والفاصوليا المجففة. وقد ثبت أن تناول كمية كبيرة (١٥ - ٢٥ غرام يومياً) من الألياف الذائبة يؤدي إلى تخفيض مستويات كوليسترول الدم، غير أنه قد ينجم عن تناول هذه الكميات الكبيرة آثاراً جانبية معوية غير مريحة.

١٠ - خطأ: معظم الأجبان الصلبة تحتوي على دهون مشبعة أكثر من اللحوم. حتى بعض أنواع الجبن المصنوعة من الحليب المقشود جزئياً والأجبان قليلة الدسم قد لا تحتوي بالضرورة على دهن مشبع أقل من اللحوم. اقرأ الملصقات واختر الأجبان قليلة الدسم التي تحتوي على ما يتراوح بين ٢ - ٦ غرامات من الدسم لكل ٣٠ غرام. استعمل جبن اللحوم قليلة الدسم وجبن المزارع المصنوعة من الحليب المقشود والجبن المطبوخ. حاول أن تأكل اللحوم الخالية من الدهن و الأسماك و الدواجن بدون الجلد.

