

# تنظیم چربی خون

نویسنده :

دکتر منوچهر صوفی

انتشارات علم و شادی

صیونیت، منوچهر، ۱۳۱۶ -  
تنظیم چربی خون / تالیف منوچهر صیونیت؛ با همکاری مزده و پیام  
صیونیت، -- تهران: علم و شادی، ۱۳۸۵.  
۱۹۲ ص.: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.

ISBN 964-6583-40-7

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. کلسترول خون -- افزایش. ۲. کلسترول خون -- کاهش با رژیم  
غذایی. ۳. کلسترول. الف. صیونیت، مزده، ۱۳۵۳. ب. صیونیت، پیام،  
۱۳۵۶. ج. عنوان.  
۹ ص/الف / RC ۶۳۲  
۱۳۸۵

۶۱۶ / ۳۹۹۷

کتابخانه ملی ایران

۸۵-۱۰۷۶۰م



تنظیم چربی خون

انتشارات علم و شادی

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| مؤلف                  | دکتر منوچهر صیونیت          |
| با همکاری             | مزده و دکتر پیام صیونیت     |
| چاپ اول (رقعی)        | ۱۳۸۵                        |
| تیراژ                 | ۴۰۰۰ جلد                    |
| حروفچینی و صفحه‌آرایی | موسسه بروجردی - زهره تیموری |
| لیتوگرافی             | تهران گراور ۳۴۱۱۹۲۵۵        |
| چاپ و صحافی           | جلالی ۳۳۱۱۴۷۸۳              |
| ناشر                  | علم و شادی                  |
| تلفن                  | ۸۸۰۰۷۱۱۲-۸۸۰۰۶۹۳۰           |
| فاکس                  | ۸۸۰۰۵۲۰۳                    |

## بنام خدا

مهمترین علت برای تولید تصلب شرائین و عواقب خطرناک آن یعنی «آنژین سینه» و «سکته قلبی»، «بالا بودن چربی خون» می باشد. موضوع خیلی مهم که ما نیز باید از آن آگاهی داشته باشیم این است که در شرایط کنونی، تعداد فوق العاده زیادی از مردم به این عارضه مبتلا می شوند بطوریکه آزمایش های پزشکی نشان داده اند که از بین هر سه نفر افراد بزرگسال، یک نفر مبتلا به چربی خون بالا هستند. این موضوع را نیز باید بدانیم که چربی بالای خون در بدن هیچگونه دردی تولید نمی کند، بنابراین فرد مبتلا کاملاً احساس سلامتی می کند در حالیکه خطر ابتلای وی به بیماری های قلب و عروق همیشه و به شدت وجود دارد.

برای رفع این مشکل و برای جلوگیری از بروز خطرات ناشی از آن، لازم است در زندگی سه موضوع اساسی زیر را نظر داشته باشیم و نکات مربوط به آن را رعایت نمائیم:

- ۱- باید در تغذیه از چربی های مناسب استفاده کنیم و نباید در خوردن چربی ها و همچنین در خوردن غذا زیاده روی کنیم.
  - ۲- باید همواره دارای تحرک و فعالیت بدنی باشیم و از رکود بدنی و از عادت به نشستن دست برداریم.
  - ۳- در صورت لزوم و در موارد اضطراری علاوه بر رعایت دو موضوع مهم فوق، باید از داروی پایین آورنده چربی خون نیز استفاده نمائیم.
- بدیهی است که برای تنظیم چربی خون، استفاده از یک رژیم غذایی کم چربی می تواند بسیار مفید و مؤثر باشد. در مورد تحرک و فعالیت های بدنی نیز باید بدانیم که در اثر ورزش های مناسب و پیگیر، نه تنها چربی های زائد زیر پوست، بلکه میزان چربی های مضر در خون نیز کاهش می یابند.

سلامت و موفق باشید

## فهرست مطالب

### فصل اول: آگاهی‌های لازم برای رفع ابهام..... ۸۰

۱۰..... کُلسترول چیست.....

۱۲..... چگونه زیادی کُلسترولِ خون باعث بیماریِ رگها می‌شود.....

۱۳..... آزمایش کُلسترولِ خون از نوک انگشت.....

۱۴..... آزمایش کُلسترول در خونِ شخص ناشتا.....

۱۶..... تغییر رژیم غذایی بدون زحمت.....

۳۰..... نکته‌های مهم از فصل اول کتاب.....

### فصل دوم: چه چیزی من می‌توانم بخورم؟..... ۲۴

۲۹..... جهت افزایش اطلاعات عمومی خوانندگان!.....

۴۱..... اشتباه درباره کُلسترول.....

۴۱..... درباره نتایج و موفقیت چه خبر؟.....

۴۲..... تغییراتی که می‌توانند کُلسترولِ خون شما را پایین آورند.....

۴۴..... راهنما برای تغییر رژیم غذایی برای کاهش کُلسترولِ خون.....

۴۵..... گوشت دام، گوشت مرغ، گوشت ماهی و صدف خوراکی.....

۴۶..... گروه‌های غذایی و میزان مصرف آن‌ها.....

۴۷..... نکته‌های مهم از فصل دوم کتاب.....

### فصل سوم: کُلسترول و کودکان..... ۵۴

۶۰..... نکته‌های مهم از فصل سوم کتاب.....

### فصل چهارم: کُلسترول بالا، و بیماری قلبی..... ۶۲

۴۶..... فضاوت درباره میزان چربی‌های خون.....

۶۶..... چگونه کُلسترولِ بالا باعث بیماریِ رگ‌های قلب می‌شود؟.....

۶۹..... تأثیر نوشیدن الکل روی کُلسترولِ خون.....

۶۹..... تأثیر کشیدن سیگار روی کُلسترولِ خون.....

۷۱..... تأثیر مصرف مواد فیبری روی کُلسترولِ خون.....

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| ۷۱..... | تأثیر مصرف قهوه روی کلسترول خون        |
| ۷۳..... | عوامل خطر برای تولید بیماری رگ‌های قلب |
| ۷۳..... | نکاتی را که باید به خاطر بسپارید       |
| ۷۶..... | نکته‌های مهم از فصل چهارم کتاب         |

## فصل پنجم: درمان با دارو..... ۸۱

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| ۸۱..... | داروهایی که کلسترول را پایین می‌آورند |
| ۸۶..... | شرح یکی از داروهای کاهش دهنده کلسترول |
| ۸۸..... | واقعیت درباره مکمل‌های ووغن ماهی      |
| ۸۹..... | نکته‌های مهم از فصل پنجم کتاب         |

## فصل ششم: چرا سبکته قلبی اتفاق می‌افتد..... ۹۳

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| ۹۴..... | فهرست عوامل خطر برای تولید بیماری قلبی |
| ۹۸..... | نکته‌های مهم از فصل ششم کتاب           |

## فصل هفتم: خوردن غذا، راه شما به سوی یک حمله قلبی..... ۹۹

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| ۹۹.....  | کالری‌ها به تنهایی نه، کلسترول را هم حساب کنید        |
| ۱۰۰..... | چربی‌ها و کلسترول                                     |
| ۱۰۲..... | شواهد و مدارک حاصل از مطالعه روی مردم                 |
| ۱۰۳..... | رژیم غذایی برای احتیاط                                |
| ۱۰۶..... | اختلاف عقاید و نظریه‌ها                               |
| ۱۰۷..... | موضع‌گیری انجمن پزشکی قلب آمریکا                      |
| ۱۰۹..... | رژیم غذایی، کاملاً جوابگو نیست                        |
| ۱۱۰..... | تغییر و تبدیل برای اصلاح رژیم غذایی را مردم می‌پذیرند |
| ۱۱۱..... | برای رژیم غذایی، چگونه غذاها را انتخاب کنیم؟          |
| ۱۱۲..... | راهنما برای تغییر و اصلاح رژیم غذایی                  |
| ۱۱۳..... | نکته‌های مهم از فصل هفتم کتاب                         |

## فصل هشتم: سنجش عموم افراد..... ۱۱۷

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| ۱۱۸..... | رژیم غذایی جنجالی و زودگذر |
|----------|----------------------------|

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| ۱۱۹..... | رژیم‌های غذایی صحیح و ایده آل                          |
| ۱۲۰..... | کالری‌های مورد نیاز شما                                |
| ۱۲۱..... | میزان کالری و ترکیبات اصلی در ۱۰۰ گرم از چند نمونه غذا |
| ۱۲۶..... | نقش ناراحتی‌ها و احساسات نامطلوب                       |
| ۱۲۷..... | نکات مهم برای تغذیه سالم                               |
| ۱۲۸..... | نکته‌های مهم از فصل هشتم                               |

## فصل نهم: بهبودی قلب با ورزش

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| ۱۳۱..... | زندگی خودکار                  |
| ۱۳۲..... | ورزش برای معالجه              |
| ۱۳۲..... | ورزش چگونه کمک می‌کند         |
| ۱۳۳..... | مدارک و تحقیقات علمی          |
| ۱۳۵..... | پزشکان هم ورزش می‌کنند        |
| ۱۳۷..... | پیاده‌روی                     |
| ۱۳۷..... | پیاده‌روی در محل‌های پُر درخت |
| ۱۳۸..... | اختلاف عقیده درباره ورزش      |
| ۱۳۹..... | منافع روانی ورزش              |
| ۱۴۰..... | توصیه‌های انجمن پزشکی آمریکا  |
| ۱۴۱..... | احتیاطات                      |
| ۱۴۱..... | نکته‌های مهم از فصل نهم       |

## فصل دهم: کشیدن سیگار و قلب شما

|          |                                          |
|----------|------------------------------------------|
| ۱۴۵..... | کشیدن سیگار و از دست دادن سلامتی         |
| ۱۴۶..... | کشیدن سیگار و بیماری قلبی                |
| ۱۴۷..... | در اثر سیگار، چگونه قلب دچار آسیب می‌شود |
| ۱۴۸..... | دود سیگار و سرطان دهانه زهدان            |
| ۱۴۹..... | تأثیر ترک سیگار برای بازگشت به سلامتی    |
| ۱۵۰..... | نکته‌های مهم از فصل دهم                  |

## فصل یازدهم: یک طرح غذایی از انجمن قلب آمریکا

|          |  |
|----------|--|
| ۱۵۱..... |  |
|----------|--|

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| فصل دوازدهم: باید به خاطر داشته باشیم.....     | ۱۵۹ |
| افزایش چربی خون، خطری مهم برای قلب و عروق..... | ۱۵۹ |
| برای حفظ سلامتی چه باید کرد؟.....              | ۱۶۲ |
| تغذیه صحیح برای کنترل چربی خون.....            | ۱۶۵ |
| چربی های اضافی بدن باید از بین بروند.....      | ۱۶۷ |
| بدن باید تحرک و فعالیت داشته باشد.....         | ۱۶۸ |
| زندگی، بدون حرکت ممکن نیست.....                | ۱۶۹ |
| تصلب شرايين باعث کندی جریان خون می شود.....    | ۱۷۰ |
| برای کاهش چربی خون چه باید کرد.....            | ۱۷۱ |
| از چه ورزش هایی می توانیم استفاده کنیم.....    | ۱۷۲ |
| مراحل مختلف در ورزش ها.....                    | ۱۷۳ |
| تنظیم برنامه ورزشی.....                        | ۱۷۶ |
| تحرکات بدن در جریان زندگی.....                 | ۱۷۹ |
| مصرف انرژی در اثر فعالیت های مختلف.....        | ۱۸۲ |
| شستشوی بدن با آب سرد.....                      | ۱۸۳ |
| مبارزه با چربی خون بالا بطور خلاصه.....        | ۱۸۴ |
| نکته های مهم از فصل دوازدهم.....               | ۱۸۶ |

|            |     |
|------------|-----|
| مراجع..... | ۱۹۲ |
|------------|-----|