

کترل کلسترول (چربی خون)
بارژیم غذایی تی. ال. سی
(TLC)

هاله صفایی صادق
مهندسی علوم پایه و میکروبیولوژی



نشر لگا

* سرشناسه: صفایی صادق، هاله . ۱۳۵۷-
 * عنوان و نام پدیدآور: کنترل کلسترول با رژیم غذایی تی. ال. سی / هاله صفایی صادق
 * مشخصات نشر: تهران . نشر لگا . ۱۳۹۶ * شابک: ۹-۳-۹۷۸۶۰۰۰۰۰۹۷۸-۶
 * وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا * موضوع: کنترل کلسترول - کاهش با رژیم غذایی
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ک۷ص/ RB۴۵ * رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۱۵
 * شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۸۸۴۸۷۴

قدمت اعظم کتاب حاضر ترجمه‌ای است از:
Lowering Your Cholesterol With TLC, by U.S. Department of Health and Human
 Services (author)



نشر لگا

کنترل کلسترول (چربی خون) با رژیم غذایی تی. ال. سی (TLC)
 ترجمه و نگارش: هاله صفایی صادق
 ویراستار: زهرا آزادفر
 طراحی جلد: زهرا بزرگ‌زاده

چاپ اول، پاییز ۱۳۹۶ * ۵۰۰ نسخه * گروه چاپ نیک * ۷۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است»

تهران: خیابان انقلاب، خیابان استاد نجات‌الهی، پلاک ۷۲، طبقه دوم، واحد شمالی

تلفن: ۸۹ ۸۹ ۱۵ ۸۴۸ ۰۹۱۲ ۸۶۰۳ ۷۶۹۳۰ (۰۲۱)

Lega.press@yahoo.com

فهرست مطالب

۵	پیش‌گفتار
۷	فصل ۱: چرا "کلسترول اهمیت دارد؟"
۹	عوامل مؤثر بر میزان کلسترول
۱۱	آگاهی از میزان کلسترول خود
۱۳	هدف درمان
۱۴	چه قدر در خطر ابتلاء به بیماری قلبی هستید؟
۱۷	فصل ۲: درمان کلسترول بد
۱۸	داروهای کاهش‌دهنده کلسترول خون
۲۰	تخمین کاهش میزان کلسترول با پیروی از برنامه غذایی تی. ال. سی
۲۱	پیروی از رژیم غذایی تی. ال. سی برای رسیدن به هدف
۲۳	همکاری با پزشک - مشارکتی سالم
۲۴	رژیم غذایی تی. ال. سی؛ برنامه غذایی مناسب برای سلامت قلب
۳۵	انتخاب مواد غذایی در رژیم غذایی تی. ال. سی
۳۸	کربوهیدرات‌ها
۳۹	نکاتی درباره میوه‌ها و سبزی‌ها

۳۹		دسر در رژیم غذایی تی. ال. سی
۴۰		تهیه و آماده کردن غذا در رژیم غذایی تی. ال. سی
۴۴		مصرف غذا در بیرون از منزل در رژیم غذایی تی. ال. سی
۴۵		فعالیت بدنی
۵۰		حفظ وزن مناسب
۵۲		کاهش وزن - عاملی برای رسیدن به سلامت قلب
۵۴		کاهش مصرف کالری در رژیم غذایی تی. ال. سی
۵۵		مواد غذایی مناسب برای کاهش وزن
۵۹		فصل ۳: نمونه‌هایی از فهرست‌های غذایی رژیم غذایی تی. ال. سی
۷۹		فصل ۴: مدروم متابولیک
۸۳		فصل ۵: رژیم به سبک تی. ال. سی
۸۳		حفظ پیرام
۸۴		هنگام شروع «هوش‌مند» باشید
۸۵		برای خود پاداش تعیین کنید
۸۵		رژیم غذایی تی. ال. سی وارد زندگی شما شود
۸۷		فصل ۵: نکته پایانی
۸۷		بازگشت دوباره به رژیم غذایی تی. ال. سی

پیش‌گفتار

کلسترول خون بالا می‌تواند هرکسی را تحت‌تأثیر قرار دهد. افزایش میزان کلسترول خون وضعیتی جدی است که خطر بیماری قلبی که اولین عامل مرگ‌ومیر در دنیاست را افزایش می‌دهد. هرچه میزان کلسترول خون فرد بالاتر باشد، خطر بروز بیماری قلبی نیز افزایش می‌یابد.

چنان‌چه دچار کلسترول خون بالا باشید با انجام اقداماتی می‌توانید میزان آن را کاهش داده و از سلامتی خود محافظت کنید. کتاب حاضر به شما کمک می‌کند تا با پیروی از «رژیم غذایی تی. ال. سی» میزان کلسترول خون خود را کاهش دهید. تی. ال. سی (TLC) درحقیقت مخفف عبارت Therapeutic Lifestyle Changes به معنای «ایجاد تغییرات درمانی در سبک زندگی» است که یک برنامه سه بخشی مشتمل بر «رژیم غذایی، فعالیت بدنی و کنترل وزن» است. البته، گاهی درمان دارویی نیز برای کاهش میزان کلسترول خون بالا، ضروری است. اما در کنار درمان دارویی نیز می‌توانید از رژیم غذایی تی. ال. سی پیروی کنید.

کتاب حاضر دارای چهار بخش اصلی است: ابتدا درباره اهمیت کلسترول توضیح می‌دهد و به شما کمک می‌کند بدانید چقدر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی هستید؛ رژیم غذایی تی. ال. سی را شرح می‌دهد؛ درباره وضعیتی تحت‌عنوان

سندروم متابولیک صحبت می‌کند که آن را نیز می‌توان با کمک رژیم غذایی تی. ال. سی درمان کرد؛ و توصیه‌هایی در رابطه با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی برای داشتن قلبی سالم ارائه می‌دهد. با کمک این کتاب می‌آموزید چگونه با پزشک معالج و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی ارتباط برقرار کنید، از اطلاعات موجود در برجسب‌های غذایی آگاه شوید، چگونه در سبک زندگی خود تغییراتی را ایجاد کنید، چگونه برای وعده‌های غذایی مناسب سلامت قلب برای خود و کل اعضای خانواده برنامه‌ریزی کنید و هنگام صرف غذا در بیرون از منزل چگونه غذاهای سالم و مناسب سلامت قلب خود را انتخاب نمایید.

افزایش میزان کلسترول خون در هر فردی ممکن است رخ دهد اما با انجام اقداماتی می‌توان آن را کاهش دهید.