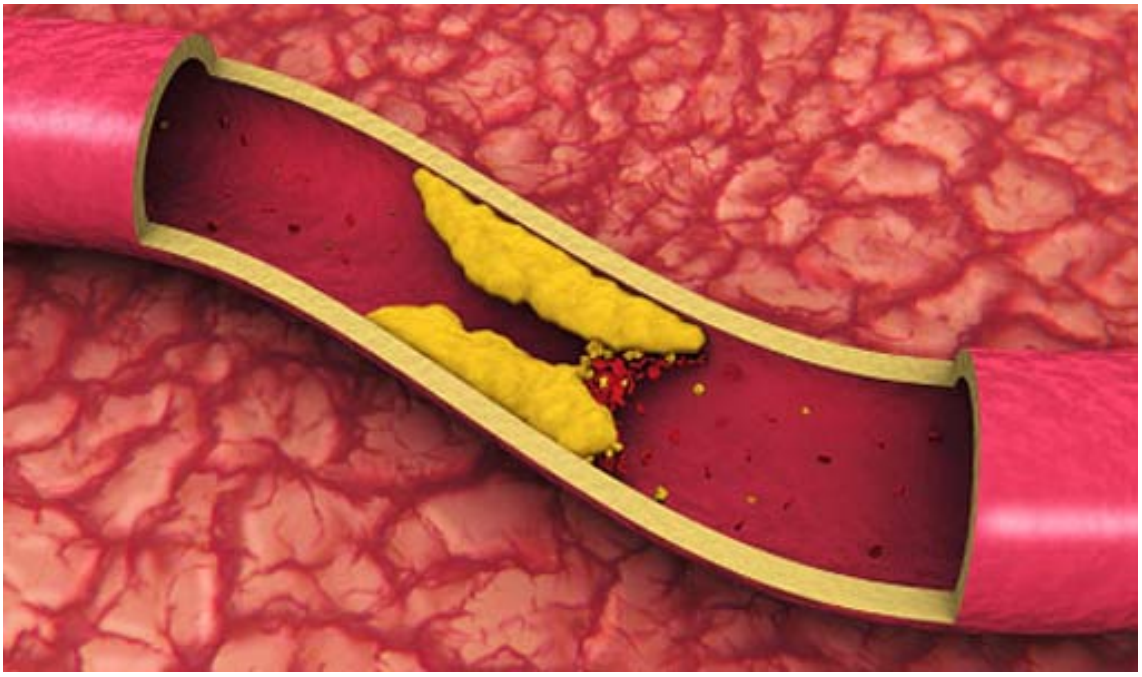
9 حقائق هامة عن الكولستيرول



◄ماذا تعرف عن الكولستيرول؟

علينا أوّلاً أن لا نتجاهل أهمية الكولستيرول في حياة الإنسان ووظائف كل خلية في جسده، وبما أنّ الكبد هو المسؤول عن عملية تكوين الكولستيرول داخل الجسم فلا داعي لتناول الأطعمة التي تحتوي عليه.

- الشحوم المشبعة تزيد نسبة الكولستيرول: من أهم العوامل التي تساعد على ارتفاع مستوى الكولستيرول في الدم ما يعرف بالشحوم المشبعة التي توجد في بعض أنواع الأغذية كالألبان والأجبان واللحوم الحمراء والزبدة والسمنة والحلويات والبسكويت والشيكولاتة، ورقائق البطاطا.

حيث ترفع هذه الشحوم مستوى البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة أو "الكولستيرول السيّئ"، ويستحسن أن لا تزيد نسبة استهلاكها في الوجبات على 10% مع ضرورة الانتباه إلى المواصفات المكتوبة على أغلفة الزبدة وغيرها لتفادي الأنواع الحاوية للزيوت أو الشحوم النباتية المهدرجة باعتبارها مصدراً هاماً للشحوم العابرة الشديدة الضرر بالقلب.

- زيادة الكولسترول تسبب تصلب الشرايين: إنّ زيادة كمية الكولستيرول داخل الجسم تضطره للخلاص منها بطريقة طبيعية تؤدي إلى تراكمه فوق جدران الشرايين الناقلة للدم الغني بالأكسجين من القلب إلى أنحاء الجسم، مما يتسبب غالباً بمرض تصلب الشرايين والجلطات الدموية التي تؤدي بدورها للإصابة بالنوبات القلبية أو السكتة الدماغية.

- الشحوم غير المشبعة تقلل نسبة الكولستيرول: ليست كافة أنواع الشحوم ضارة، فالشحوم غير المشبعة تقلل عادة من مستوى الكولستيرول، كما يمكنها وقف الضرر الذي تسببه الشحوم المشبعة، وتوجد الشحوم غير المشبعة في زيوت الأسماك، وعباد الشمس، والزيتون، والذرة، ويقول الخبراء إن تناول الجوز يساعد في تخفيض مستوى الكولستيرول في الدم لأنّه غني بالشحوم غير المشبعة.

- نسبة الكولستيرول ترتفع أكثر لدى النساء: إنّ مستوى الكولستيرول عند النساء يكون غالباً أكثر ارتفاعاً من مستواه لدى الرجال، حيث إنّ هرمون الأيستروجين النسائي له دور في ارتفاعه، بينما يساعد هرمون الذكورة التستوستيرون، حيث يقلل من نسبة الكولستيرول الجيّد.

- الغذاء الحاوي كميات كبيرة من الكولستيرول: يحتوي البيض والمحار والصدف البحري بأنواعه وبعض أنواع السمك ولحم الكبد، والكلى على كميات مرتفعة من الكولستيرول، إلا أن تأثير الكولستيرول الموجود في الوجبات على مستوى الكولستيرول الموجود في الوجبات على مستوى الكولستيرول في الدم إجمالاً يعتبر أقل من تأثير الشحوم المشبعة.

- الإجهاد والتدخين وقلة الحركة كلها تزيد نسبة الكولستيرول: من العوامل الأخرى التي تلعب دوراً في ارتفاع مستوى الكولستيرول وتزيد من خطورة الإصابة بأمراض القلب: الإجهاد، والتدخين، وقلة الحركة، والنشاط الجسدي، فالأشخاص الذين يقضون ساعات طويلة أمام شاشة التليفزيون معرضون بمعدل الضعف للإصابة بارتفاع مستوى الكولستيرول مقارنة بغيرهم.

- الثوم.. علاج لزيادة الكولستيرول: إنّ تناول الثوم بشكله الطبيعي أو كأقراص وكبسولات يساعد على تخفيض مستوى الكولستيرول في الدم، ويعتقد الخبراء أن استخدامه اليومي ضمن وجبات الطعام، وخصوصاً في دول حوض البحر المتوسط، قد يفسر سبب انخفاض حالات الإصابة بأمراض القلب في تلك الدول.
- ضرورة المداومة على قياس الكولستيرول: وأخيراً.. فقد أكدت الدراسات الطبية أهمية قياس مستوى الكولستيرول في سن مبكرة "22 سنة" في تحديد مدى خطورة الإصابة بأمراض القلب بعد تقدم العمر.►