افزایش چربی های خون یکی از مشکلات شایع ناشی از زندگی شهرنشینی است که نه تنها افراد میانسال و سالمندان از آن رنج می برند، بلکه کم نیستند جوانان و نوجوانانی که این بیماری را تجربه نموده اند. متاسفانه باید اذعان داشت در خیلی از موارد این بیماری بدون هیچ علائمی در فرد وجود دارد که می تواند عوارض قلبی و عروقی را در فرد مبتلا حتی بدون علائم زمینه ای ایجاد نماید. لذا  پیشگیری و کنترل این بیماری در مراحل اولیه  می تواند از عوارض جبران ناپذیر آن پیشگیری نماید. توصیه های ذیل در کنترل چربی های خون مفید می باشد:

**تغییر شیوه زندگی**

تغییر سبک زندگی در بهبود سطح کلسترول خون نقش اساسی دارد . اگر دچار کلسترول خون بالا هستید به طور خلاصه وزن خود را کاهش دهید ، غذاهای سالم بخورید و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید . اگر سیگاری هستید ،سیگار را ترک کنید .

**کاهش وزن**

مطالعات متعدد تاکید دارند که اضافه وزن منجر به سطوح بالای کلسترول می شود . حتی کاهش 2.5 تا 5 کیلوگرم اضافه وزن می تواند کمک به کاهش سطوح کلسترول تام کند . با نگاهی صادقانه به عادات غذایی و برنامه غذایی روتین روزانه خود شروع کنید و عادات غلط غذایی را از برنامه روزانه خود حذف کنید . شما باید بدانید در این زمینه باید انگیزه خود را قوی نمایید و حس مبارزه طلبی خود را برای غلبه بر عادات غلط غذایی تقویت کنید.

**غذاهای سالم و دوستدار قلب بخورید**

چیزی که شما می خورید اثر مستقیم بر سطح کلسترول خون شما دارد . در حقیقت در برخی افراد یک رژیم غذایی غنی از فیبر و دیگر غذاهای کاهنده کلسترول به همان میزان داروهای کاهش دهنده کلسترول کمک به کاهش کلسترول می کند .

**چربی های سالم تر را انتخاب کنید**

مصرف چربی های اشباع و چربی های ترانس ، کلسترول تام و LDL را افزایش می دهد . کمتر از 10 درصد از کالری روزانه خود را از چربی های اشباع استفاده کنید . چربی  غیر اشباع تک زنجیره ای که در روغن زیتون ، بادام زمینی و روغن کانولا یافت می شود بهترین انتخاب چربی است . گردو و بادام از دیگر منابع سالم چربی هستند .

**چربی های ترانس را حذف کنید**

چربی های ترانس که در مارگارین ، شیرینی ها و کیک های قنادی  یافت می شوند اثرمنفی بر سطوح کلسترول خون دارند که نه تنها باعث افزایش LDL میشوند بلکه میزان HDL یا چربی خون مفید را نیز کاهش می دهند .

در حال حاضر بعضی از غذاها برای تبلیغ بیشتر دارای برچسب "بدون اسید چرب ترانس" هستند . باید گفت که به خیلی از این برچسب ها اعتماد نکنید . چنانچه یک ماده غذایی حاوی کمتر از 0.5 گرم چربی ترانس در هر میزان وعده مخصوص یک نفر باشد، می تواند با عنوان "بدون چربی ترانس " برچسب گذاری شود . این مقدار چربی خیلی به نظر نمی رسد ولیکن چنانچه مقدار زیادی از غذای با این مقدار ناچیز چربی ترانس بخورید ، این میزان به سرعت زیاد خواهد شد .  به خاطر داشته باشید که لیست ترکیبات غذایی روی بسته بندی ها را بخوانید. در صورتی که غذایی حاوی چربی هیدروژنه باشد در واقع حاوی چربی ترانس است و باید به دنبال یک غذای جایگزین باشید .

**کلسترول غذایی را محدود کنید**

کمتر از 300 میلی گرم در روز کلسترول مصرف کنید ، این مقدار در صورتی که دچار بیماری قلبی هستید باید کمتر از 200 میلی گرم باشد . بیشترین منابع کلسترول شامل گوشتهای پرچرب ، زرده تخم مرغ و لبنیات پرچرب می باشد. از گوشت لخم و بدون چربی، جایگزین های تخم مرغ و لبنیات کم چرب استفاده کنید .

**از غلات کامل استفاده کنید**

مواد مغذی متعددی که در غلات کامل وجود دارند به سلامت قلب کمک می کنند. از نان های سبوس دار، پاستای سبوس دار، آردهای سبوس دار، و برنج قهوه ای استفاده کنید . جودوسر و سبوس جو از دیگر انتخاب های خوب و مناسب هستند .

**از میوه ها و سبزیجات بیشتر استفاده نمایید**

میوه ها و سبزیجات حاوی فیبر هستند که کمک به کاهش کلسترول می کنند. از میوه های فصل به عنوان میان وعده استفاده کنید. علاوه بر این بیشتر از غذاهای حاوی سبزیجات استفاده کنید.

**از ماهی نیز بطور منظم استفاده کنید**

بسیاری از انواع ماهی ها نسبت به گوشت قرمز و ماکیان از درصد کمتری چربی اشباع و کلسترول برخوردارند. سالمون ، خال مخالی  و شاه ماهی از جمله ماهی های غنی از امگا3 هستند که برای قلب بسیار مفید است.

**از الکل جدا پرهیز نمایید**

بعضی از مطالعات در کشورهای غربی مصرف متعادل الکل  را با سطوح افزایش یافته HDL مرتبط دانسته اند،  ولی از آنجا که این مطالعات در افرادی که سابقه طولانی مصرف الکل را داشته و نتیجه مفید حاصله بدلیل محدود نمودن آن میزان بالای مصرف بوده به جوامعی مانند کشورما که الحمدلله مصرف الکل بسیار محدود می باشد قابل تعمیم نمی باشد.  حتی در آن جوامع نیز مزایای استفاده از آن در حدی نیست که بتوان استفاده از آن را به کسانی که قبلاً مصرفی نداشته اند توصیه کرد. بر همین اساس در افراد الکلی نیز ترک نمودن مصرف الکل مورد توصیه جدی می باشد.
 **به طور منظم ورزش کنید**

ورزش منظم کمک به بهبود سطوح کلسترول خون می کند . با صلاحدید پزشک خود روزانه 30 تا 60 دقیقه فعالیت بدنی در روز داشته باشید . روزانه پیاده روی تند داشته باشید . دوچرخه سواری کنید . شنا کنید . برای اینکه بتوانید انگیزه خود را حفظ کنید توصیه آنست که به یک گروه ورزشی بپیوندید و از ورزش کردن خود لذت ببرید. جالب است بدانید که لازم نیست حتماً 30 تا 60 دقیقه ورزش را در یک قسمت انجام دهید . چنانچه بتوانید در 3تا 6 قسمت 10 دقیقه ای ورزش کنید همچنان سطوح کلسترول خود را بهبود خواهید داد .

**سیگار نکشید**

چنانچه سیگاری هستید ، سیگار را ترک کنید . ترک سیگار کمک به افزایش سطح HDL می کند . مزایای ترک سیگار تنها به این مورد ختم نمی شود . تنها 20 دقیقه بعد از ترک ، فشار خون شما کاهش می یابد . بعد از 24 ساعت ریسک حمله قلبی کاهش می یابد . بعد از یک سال ریسک بیماری قلبی به نصف زمانی می رسد که سیگاری بودید . بعد از 15 سال ریسک بیماری قلبی در شما با فردی که هیچگاه سیگاری نبوده است برابری می کند .

**مواد غذایی مکمل**
ثابت شده است برخی محصولات طبیعی قادر به کاهش کلسترول خون هستند و برخی دیگر تنها کمک کننده هستند. با صلاحدید پزشک خود می توانید از محصولات و مکمل های زیز استفاده کنید:

    \* کنگر
    \* جو
    \* بتا-سیتوسترول (در برخی مکمل های خوراکی یافت می شود )
    \* پسیلیوم (در غلاف و پوست دانه ها یافت می شود)
    \* سیر
    \* سبوس جو(در جو دوسر و جو کامل یافت می شود . )
    \* سیتواستانول (در برخی مکمل های خوراکی یافت می شود)