

Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter, and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

There are 3 main types of fats in your blood:

- High Density Lipoproteins (HDL): This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- Low Density Lipoproteins (LDL): This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- Triglycerides: Eating too many **carbohydrates** can increase your triglyceride level.

الكوليستيرول

الكوليستيرول هو المواد الدهنية التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه. يتم إنتاج الكوليستيرول في الكبد ويوجد في الأطعمة ذات الأصل الحيواني مثل اللحم والبيض ومنتجات الألبان والزبد ودهن الخنزير.

تضر كميات الكوليستيرول الزائدة في الدم بالجسم كما يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب. تزداد نسبة خطر ارتفاع كوليستيرول الدم في حالة:

- إفراز الجسم لكميات زائدة من الكوليستيرول
- تناول الأطعمة الغنية بالمواد الدهنية المشبعة والغنية بالكوليستيرول
- الإصابة بداء السكري أو نقص إفرازات الغدة الدرقية أو الإصابة بأمراض الكلى.

توجد ثلاثة أنواع رئيسية من الدهون في الجسم:

- البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL): يعيد هذا الكوليستيرول "الصحي" كميات الكوليستيرول الزائدة في الدم إلى الكبد ليتمكن الجسم من التخلص منها.
- البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL): يتراكم هذا الكوليستيرول "غير الصحي" الموجود في الدم في الأوعية الدموية. يؤدي ذلك إلى ضيق الأوعية الدموية مما يحول دون تدفق الدم بسهولة.
- الجليسيريدات الثلاثية: يمكن أن يزيد تناول الكميات الزائدة من **النشويات** من مستوى الجليسيريدات الثلاثية الموجودة في الجسم.

Blood fats are measured by a blood test. Your results will tell you:

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

يتم قياس نسبة الدهون في الدم بتحليل الدم. تشير نتائج التحليل إلى:

إجمالي الكوليستيرول الموجود في الدم

- مستوى الكوليستيرول الصحي أقل من 200.
- عند زيادة إجمالي الكوليستيرول الموجود في الدم على 200، سوف يقوم الطبيب بفحص البروتينات الدهنية عالية الكثافة والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة والجليسريدات الثلاثية.

مستوى كوليستيرول البروتينات الدهنية عالية الكثافة

هو الكوليستيرول "الصحي": أي أنه كلما زاد معدل هذا الكوليستيرول في الدم كلما دل ذلك على الصحة.

- المستوى الصحي لهذا الكوليستيرول 60 فما فوق.
- اسأل طبيبك عن العلاج إذا كان مستوى هذا الكوليستيرول لديك أقل من 40.

مستوى كوليستيرول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة

هو الكوليستيرول "غير الصحي": أي أنه كلما قل معدل هذا الكوليستيرول في الدم كلما دل ذلك على الصحة.

- المستوى الصحي لهذا الكوليستيرول أقل من 100.
- قد يرغب طبيبك في خفض كوليستيرول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة إلى أقل من 70 إذا أصبت مؤخراً بمشكلة قلبية.
- تحدث إلى طبيبك عن العلاج إذا كان مستوى هذا الكوليستيرول لديك 130 أو أكثر من ذلك.

مستوى الجليسريدات الثلاثية

- المستوى الصحي لهذه الجليسريدات أقل من 150.
- تحدث إلى طبيبك عن العلاج إذا كان مستوى هذه الجليسريدات 200 أو أكثر من ذلك.

To lower your blood cholesterol levels

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated and polyunsaturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk, or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

Talk to your doctor, nurse, or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

لخفض مستويات الكوليستيرول في الدم

- قم بزيارة الطبيب وافحص مستوى الكوليستيرول بانتظام.
- تحدث إلى الطبيب أو الممرضة أو أخصائي التغذية عن النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية.
- قد تحتاج إلى تناول بعض الأدوية في حالة عجز النظام الغذائي والتمارين الرياضية عن خفض مستويات الكوليستيرول.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب بكافة أنواعها والبقوليات والفواكه والخضروات الطازجة.
- الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الكوليستيرول والدهون المشبعة والدهون غير المشبعة متعددة الأحماض الدهنية مثل لحم البقر والخنزير والجبن واللبن كامل الدسم أو دهن الخنزير.
- تناول المزيد من الأطعمة منخفضة الدهون مثل صدور الدجاج منزوعة الجلد أو السمك أو اللبنة منزوع الدسم.
- اختر الأطعمة الغنية بالدهون أحادية التشبع مثل زيت الزيتون أو الكانولا والمكسرات.
- قم بخبز أو شواء أو تحميص الأطعمة بدلاً من قليها.

تحدث إلى الطبيب أو الممرضة أو أخصائي التغذية عن طريقة التحكم في مستويات الكوليستيرول.