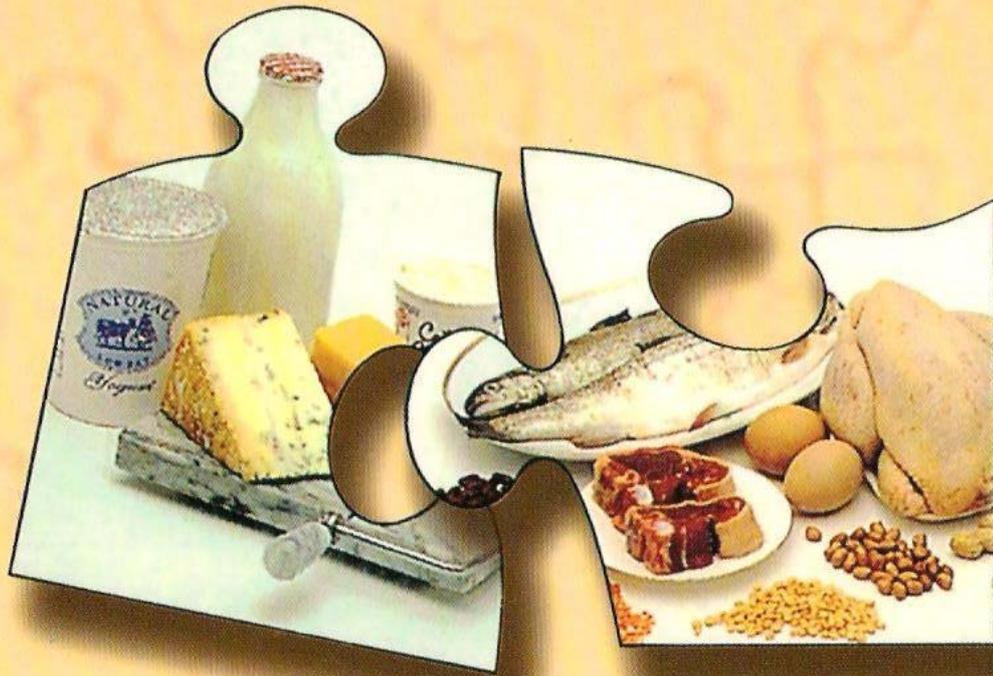




# حقائق حول الكوليسترول



إعداد: المركز العربي للتغذية



# حقائق حول الكوليسترول

إعداد

المركز العربي للتغذية  
(قسم التأليف والترجمة)

المركز العربي للتغذية

ص . ب : ٢٦٩٢٣

العدلية - مملكة البحرين

تليفون : ١٧٣٤٣٤٦٠، فاكس : ١٧٣٤٦٣٣٩

الطبعة الأولى، ٢٠٠٤

حقوق الطبع محفوظة

## الحقيقة الأولى: لا تستطيع أن تعيش بدون الكوليسترول

الكوليسترول مهم للحياة ويصنع طبيعياً في الجسم وهو ليس بمرض. ويعتبر الكوليسترول جزء مهم من خلايا الجسم. ونحن نحتاجه للمساعدة على هضم الطعام ولإنتاج بعض الهرمونات وفيتامين د. والحقيقة أن الكوليسترول أساسي جداً لصحة الإنسان.

## الحقيقة الثانية: الكوليسترول في دمك يسمى كوليسترول الدم ومعظمه يأتي من جسمك وليس من الطعام

يعتقد أن ٨٠٪ من الكوليسترول في دمك ناتج من كبدك التي تقوم بتصنيع الكوليسترول، و فقط ٢٠٪ من كوليسترول الدم يأتي عن طريق الطعام.

## الحقيقة الثالثة: الكوليسترول الجيد في دمك هو في الحقيقة مفيد لصحتك

لكي يستطيع الكوليسترول الجريان في الدم فإنه يتحد مع البروتين ليكون مركب يسمى ليوبروتين. وهناك نوعين من هذا المركب: عالي الكثافة ويسمى (HDL) وهو الكوليسترول الجيد لأنه يساعد على استرجاع الكوليسترول إلى الكبد حيث يتخلص منه الجسم. والنوع الثاني يسمى (LDL) أو الكوليسترول السيئ وهو كذلك ينتجه الجسم وهو ليس بصحي للجسم لأنه يساعد في ترسب الدهون في الشرايين مما يسبب ضيقها وبالتالي صعوبة سريان (تدفق) الدم في الشرايين بشكل جيد.

وعند إجراء فحص الكوليسترول في دمك، يجب معرفة نسبة الكوليسترول الجيد إلى السيئ وليس الإكتفاء بمعرفة الكوليسترول الكلي في دمك. كلما كانت نسبة الكوليسترول الجيد أعلى مقارنة بالكوليسترول السيئ فإن ذلك أفضل لصحتك.

### كيف تعرف أنك مصاب بارتفاع الكوليسترول؟

يتم التعرف على نسبة الكوليسترول بالجسم بأخذ عينة من الدم وقياسها. ولا يتطلب ذلك أن يصوم الشخص كما هو حاصل عند قياس نسبة السكر في الدم. والأرقام التالية تحدد مدى خطورة نسبة الكوليسترول في دمك:

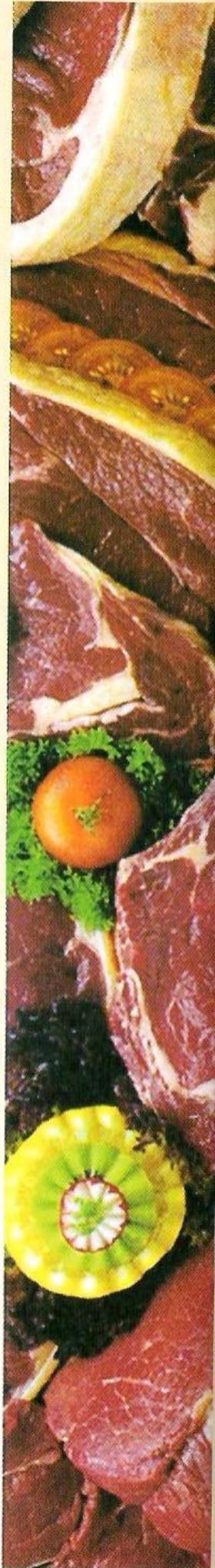
المعدل المقبول: أقل من ٥,٢ مليمول

المعدل المتوسط: ٥,٢ - ٦,٢ مليمول

المعدل العالي: أكبر من ٦,٢ مليمول

### الحقيقة الرابعة: التاريخ العائلي (الوراثة) يعتبر من أهم الأسباب المؤثرة في نسبة الكوليسترول في دمك

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في نسبة الكوليسترول في دمك وكلما ارتفعت نسبة الكوليسترول في الدم فإن ذلك يساعد على حدوث الأزمات القلبية، بالإضافة إلى عوامل أخرى لها علاقة بأمراض القلب. إن كان لديك عاملين أو أكثر من العوامل الخطرة المذكورة أدناه فالأفضل أن تستشير اختصاصي القلب للتأكد من نسبة الكوليسترول في دمك.





**السمنة :** أن المحافظة على الوزن المثالي يساعد على ضبط الكوليسترول في دمك، ويقيك من ارتفاع ضغط الدم. أن تقليل وزنك الزائد يقلل الجهد الذي يقوم به قلبك ويمكن أن يزيد من الكوليسترول الجيد.

**الغذاء الغني بالدهون :** إن زيادة نسبة الكوليسترول في الدم قد ترجع إلى تناول الأطعمة الغنية بالدهون بخاصة الدهون ذات المصدر الحيواني. لذا فمن الأفضل تناول وجبات قليلة الدهون وعالية في الألياف الغذائية لكي تساعد في ضبط نسبة الكوليسترول في دمك وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

**الحقيقة الخامسة : الكوليسترول في الطعام هو كوليسترول الغذاء وله تأثير قليل في كوليسترول الدم عند العديد من الناس**

لقد تبين أن الكوليسترول في الغذاء له تأثير قليل في كوليسترول الدم عند معظم الناس. وعندما تتناول كمية أعلى مما تحتاجه من الكوليسترول فإن الجسم يقوم بعمل نوع من الموازنة وذلك بتقليل إنتاجية الكوليسترول. وعندما يتعلق الأمر بالغذاء فالعامل المهم هو نسبة تناول الدهون ونوعها فهي تلعب دوراً أهم في زيادة الكوليسترول في الدم مقارنة بكمية الكوليسترول في الطعام.

## أين يوجد الكوليسترول ؟

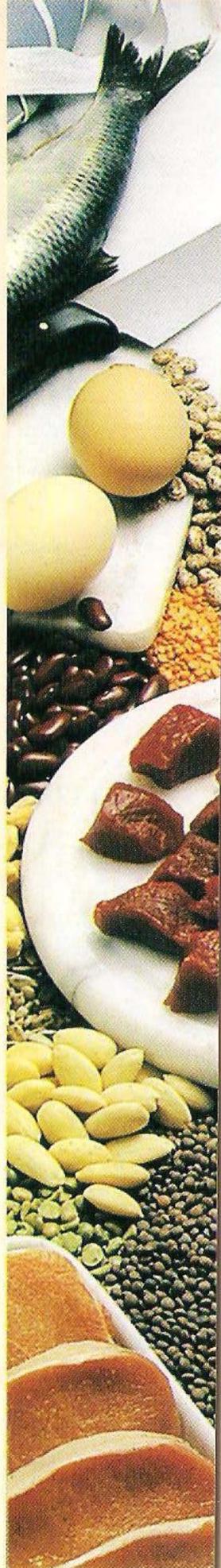
**أغذية غنية بالكوليسترول:** البيض (الصفار)، اللحوم العضوية (الكبد، المخ، الكلية، اللسان)، اللحوم الدسمة (الهمبرجر، الدجاج بالجلد)، الربيان، الحليب الكامل الدسم ومشتقاته (جبنة، زبادي، قشطة، زبدة، الكريمة).

**أغذية تحتوي على كميات متوسطة من الكوليسترول:** الحليب قليل الدسم ومشتقاته (جبنة قليل الدسم، روبة قليل الدسم)، الأسماك، دجاج بدون جلد.

**أغذية لا تحتوي على الكوليسترول:** حليب خالي الدسم، الفواكه بأنواعها، الخضراوات بأنواعها، المكسرات، الحبوب والبقوليات، بياض البيض.

### الحقيقة السادسة: الأطعمة الغنية بالدهون تزيد من الكوليسترول في دمك

أن كمية الدهون التي نتناولها وبالأخص الدهون ذات المصدر الحيواني تساهم في زيادة الكوليسترول في دمك. لذا فإن من المهم تقليل الدهون المتناولة. وتشير التوصيات الصحية أن لا يزيد تناول الدهون عن ٢٥٪ من الطاقة الحرارية المتناولة في اليوم.



## أياً من هذه الدهون تساهم في زيادة الكوليسترول؟

هناك ٤ أنواع رئيسة من الدهون، كل واحدة منها لها تأثير في نسبة الكوليسترول في دمك. لذا فإنه من المهم أن تهتم ليس في كمية الدهون المتناولة، بل في نوعيتها كذلك.

**الدهون عديدة اللإشباع:** وهي دهون تساعد في تقليل الكوليسترول الكلي في دمك وتوجد في بعض الزيوت النباتية السائلة مثل زيوت الذرة وعباد الشمس وفول الصويا.

**الدهون أحادية اللإشباع:** وهي تساعد في تقليل الكوليسترول السيئ وزيادة الكوليسترول الجيد وتوجد بشكل كبير في زيوت الزيتون والكانولا والفول السوداني وبشكل أقل في زيت الذرة وعباد الشمس.

**الدهون المشبعة:** وهي دهون تزيد من الكوليسترول السيئ وتقلل من الكوليسترول الجيد وتوجد بكثرة في اللحوم ومنتجات الألبان والعديد من الأطعمة المصنعة بخاصة تلك التي تصنع من زيت النارجيل والنخيل.

**الدهون المؤكسدة:** وهذه تزيد من الكوليسترول السيئ وتقلل من الكوليسترول الجيد وتوجد في معظم الأطعمة المصنعة مثل البسكويت والكعك والحلويات الشعبية مثل البقلاوة والكنافة والمارجرين والسمنة البلدي والسمن الجامد (غير السائل).

## الحقيقة السابعة : الأغذية الخالية من الكوليسترول ليست بالضرورة خالية من الدهون

الأطعمة التي يكتب عليها خالية من الكوليسترول لا يعني أنها خالية أو قليلة الدهون، بل قد تكون عالية في الدهون ومثال ذلك الزيوت النباتية فجميعها لا يوجد بها كوليسترول ولكنها تحتوي على ٩٩٪ دهن ومن الأمثلة الأخرى البطاطس المقلية.

## الحقيقة الثامنة : الدهون المؤكسدة تزيد من نسبة الكوليسترول في دمك

الدهون المؤكسدة هي تلك التي تنتج من هدرجة الزيوت النباتية بحيث تصبح صلبة في درجة حرارة الغرفة وتسمى بالسمن في الدول العربية. وتوجد هذه الدهون في المارجرين والبسكويت والبطاطس المقلية (الجبس) وبعض الأطعمة المصنعة وللأسف لا يتم ذكر هذه الدهون في قائمة محتويات الأطعمة.

## الحقيقة التاسعة : معظم الأشخاص يمكن أن يسيطروا على مستوى الكوليسترول في دمهم بتناول أطعمة قليلة الدهون وعالية الألياف الغذائية مع ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم

أن أفضل طريقة لتقليل الكوليسترول في دمك هي تقليل الدهون في طعامك والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة والخبز الأسمر والبقوليات.

## إرشادات لتقليل الدهون في طعامك :

- تناول الدجاج بدون جلد.
- قلل من تناول الأطعمة المقلية سواء كانت من اللحوم أو الدجاج أو الأسماك أو الفلافل أو السمبوسة وغيرها.
- لا تضيف الجبن أو المايونيز أو الصلصة على السلطة.
- تناول الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- تناول اللحوم والدجاج بعد إزالة جميع الشحوم منها.
- استخدم طرق طبخ بدون زيت مثل الخبز والشوي واستخدم الميكروويف والفرن الكهربائي.

## إرشادات لزيادة تناول الألياف الغذائية :

- تناول الخبز ومنتجات المخازب المحضرة من القمح الكامل.
- تناول كميات أكبر من الخضراوات بخاصة البازلاء الخضراء، البطاطس، الذرة، الجزر، الطماطم، واليقطين.
- تناول كميات أكبر من الفواكه الطازجة مثل التفاح والبلح والمنجة والبرتقال والفواكه المجففة.
- حاول أن تدخل البقوليات في طعامك مثل العدس والفاول واللوبيا.

## الحقيقة العاشرة: العديد من الأطعمة التي تحتوي على الكوليسترول يمكن أن تكون جزءاً مهماً في طعامك اليومي

أن الوجبة الصحية يجب أن تحتوي على العديد من الأطعمة ومن ضمنها الأطعمة التي تحتوي على الكوليسترول، لذا فإنك عندما تستثني هذه الأطعمة (مثل اللحوم والألبان والبيض) فإن ذلك قد يعرضك لنقص في بعض العناصر الغذائية المهمة مثل الكالسيوم والبروتين والحديد والزنك وفيتامينات ب.

أن العبرة في كمية الطعام الذي تتناوله، كما يجب أن تعلم أنك تستطيع أن تتناول الكوليسترول بشرط ألا يزيد عن الكمية الموصى بها وهي ٣٠٠ مليغرام في اليوم. وعليه فإنك تستطيع أن تستمتع بالبيض (بيضة واحدة في اليوم مثلاً) أو اللحوم (بعد إزالة الشحوم) أو الدجاج (بعد نزع الجلد) وبكميات معقولة دون أن يؤثر ذلك في نسبة الكوليسترول في دمك.



## محتوى الأغذية من الكوليسترول

الكوليسترول (مليغرام)	الوزن (غرام)	الكمية	الغذاء
<b>منتجات الحبوب</b>			
٣٩	٣٠	قطعة متوسطة	كعك إسفنجي مع الدهن
٧٨	٣٠	قطعة متوسطة	بدون دهن
<b>الحلويات</b>			
٥٧	٦٠	قطعة متوسطة	كعك بالجبن
٢٥٠	٢٥٠	كوب واحد	كاسترد أبيض
٤٠	٢٥٠	كوب واحد	كاسترد محضر بالبودرة
٨	١٠٠	٤ قطع متوسطة	زلابية
٥٢,٥	٢٥٠	كوب واحد	آيس كريم محضر من الحليب
٢٧,٥	٢٥٠	كوب واحد	آيس كريم غير محضر من الحليب
-	٢٥٠	كوب واحد	جيلي، مغلف، مكعبات
-	٢٥٠	كوب واحد	جيلي محضر بالماء
١٥	٢٥٠	نصف كوب	جيلي محضر بالحليب
١٨,٧٥	١٢٥	نصف كوب	كريم كراميل

**ملحوظة :** الكوليسترول لا يوجد في الفواكه والخضراوات والحبوب

والبقوليات والمكسرات.

الغذاء	الكمية	الوزن (غرام)	الكوايستروول (مليغرام)
<b>منتجات الحليب والبيض</b>			
حليب بقري طازج (كامل الدسم)	كوب واحد	٢٥٠	٣٥
(خالى الدسم)	كوب واحد	٢٥٠	٥
حليب بقري مبخر غير محلى	كوب واحد	٢٥٠	٨٥
حليب بقري مجفف (كامل الدسم)	كوب واحد	٢٥٠	٣٠٠
(خالى الدسم)	كوب واحد	٢٥٠	٤٥
حليب الماعز	كوب واحد	٢٥٠	-
زبدة مملحة	ملعقة طعام	٢١	٤٨,٣
كريمة (قشطة)	ملعقة طعام	٢١	١٣,٩

### أنواع الجبن

جبن شيدر	شريحة واحدة (سليس)	٤٥	٣١,٥
جبنة إيدام	ملعقة طعام	٢١	١٥,١
جبنة الكونج	ملعقة طعام	٢١	٢,٧
جبن كريم	ملعقة طعام	٢١	١٩,٧
جبنة مصنعة	مثلث واحد	٢١	١٨,٥
جبنة قابلة للدهن	ملعقة طعام	٢٠	١٤,٢
روب من حليب بقري	كوب واحد	٢٥٠	١٧,٥



الغذاء	الكمية	الوزن (غرام)	الكوليسترول (مليغرام)
<b>اللحوم</b>			
لحم بقري	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٥٨,٥
لحم بقري، خالي الدسم	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٥٣,١
لحم بقري مطهي، خال من الدسم	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٧٣,٨
لحم الحمل	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٧٠,٢
لحم الحمل، قليل الدسم	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٧١,١
لحم حمل مطهي	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٩٩
لحم مطهي، قليل الدسم	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٩٩
لحم الدجاج، اللحم الأبيض	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٦٢,١
لحم الدجاج، اللحم الداكن	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٩٩
لحم الدجاج الأبيض، مسلوق	١/٤ دجاجة	٩٠	٧٢
لحم الدجاج الداكن، مسلوق	١/٤ دجاجة	٩٠	٩٩
لحم الدجاج الأبيض، مشوي	١/٤ دجاجة	٩٠	٦٦,٦
لحم الدجاج الداكن، مشوي	١/٤ دجاجة	٩٠	١٠٨

الغذاء	الكمية	الوزن (غرام)	الكوليسترول (مليغرام)
--------	--------	--------------	-----------------------

### الأحشاء الداخلية للحيوان

مخ العجل والحمل	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	١٩٨٠
مخ عجل مسلوق	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٢٧٩٠
مخ خروف مسلوق	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	١٩٨٠
قلب الخروف	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	١٢٦
كلية الخروف	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٣٦٠
كلية الخروف، مقلية	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٥٤٩
كبدة العجل	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٣٣٣
كبدة العجل المقلية	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٢٩٧
كبدة الدجاج	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٣٤٢
كبدة الدجاج المقلية	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٣١٥
كبدة الخروف	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٣٨٧
كبدة الخروف، مقلية	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٣٦٠
لسان الخروف	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	١٦٢

### الأسماك

سمك القد، طازج	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٤٥
سمك الماكريل	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٧٢
سالمون طازج	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٦٣
سالمون معلب	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٨١

الغذاء	الكمية	الوزن (غرام)	الكوليسترول (مليغرام)
--------	--------	--------------	-----------------------

### سمك سردين معلب في الزيت

سمك فقط	١/٢ كوب	٩٠	٩٠
سمك مع زيت	١/٢ كوب	٩٠	٧٢
سردين معلب في صلصة الطماطم	١/٢ كوب	٩٠	٩٠
تونة معلبة في الزيت	١/٢ كوب	٩٠	٥٨,٥

### الأسماك القشرية

سرطان البحر، طازج (قبقب)	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٩٠
رُبيان	١/٢ كوب	٨٠	١٦
محار	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٤٥

### بعض منتجات الأسماك

أصابع السمك، مجمدة	كوب واحد	١٦٥	٨٢,٥
أصابع السمك، مقلية	كوب واحد	١٦٥	٨٢,٥



# لتقليل الكوليسترول ابحث عن الأغذية قليلة الدهون



تصميم وإخراج : د. عبدالرحمن مصيقر

تنفيذ وطباعة : مطبعة الاتحاد - ت : ١٧٧٣٨١١١

## هذا الكتيب

أصبحت كلمة الكوليسترول كلمة مخيفة عند العديد من الناس وذلك لارتباطها الوثيق بأمراض القلب.

ولكن هناك مجموعة من الحقائق يجب أن تعرفها عن الكوليسترول، وهذا الكتيب يستعرض جملة من هذه الحقائق التي يمكن أن تساعدك في التعرف على خصائص الكوليسترول والدور الذي يلعبه في جسمك والعوامل المؤثرة فيه.



المركز العربي للتغذية مؤسسة غير حكومية تسعى لتعزيز التغذية الصحية في الوطن العربي.

كلوقز

تم طباعة هذا الكتيب  
بدعم من شركة كلوقز





## تقديم

الكوليسترول مادة دهنية مهمة لصحة الإنسان ولكن إذا ازداد تناولها عن المعدل المسموح به فأنها قد تسبب خطراً على الصحة. ويوضح هذا الكتيب دور الكوليسترول في الصحة والمرض والعوامل المساعدة في ارتفاعه في الدم والأغذية المرتبطة به.