

ديلي ميل: 10 معلومات هامة للتعامل مع الكوليسترول



الاثنين 10 أكتوبر 2016 11:10 م

يؤكد العلماء على أن الكوليسترول التي تنتجها الكلى بكميات قليلة ضروري جدًا لصحة الإنسان، لأنه يدخل في تركيب الخلايا، وإنتاج الهرمونات، بما في ذلك، هرموني الذكورة والأنوثة

ويؤكد الخبراء على أن هناك تسعة نصائح يجب أن يعرفها الجميع عن الكوليسترول لتجنب المشاكل وإزالة المعلومات الخاطئة، وذلك وفقًا لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية

1- إختيار النوع الجيد من الدهون

البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة، أو الكوليسترول الضار تتجمع في بطانة الشرايين، وربما تسدها، أما البروتينات الدهنية عالية الكثافة أو الكوليسترول الجيد، لديها القدرة على إخراج الكوليسترول الضار من الجسم والتقليل منه

2- رقم الكوليسترول المرتفع يجب ألا يسبب القلق
إرتفاع نسبة الكوليسترول بالدم لا يعني زيادة مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية، وفي حال إرتفاع الرقم سيضع الطبيب المعالج في إعتباره نمط حياة المريض، وعوامل أخرى مثل ضغط الدم، لتحديد مخاطر إصابة المريض بمشكلات القلب

3- الحذر من دوائر المياه البيضاء على العين
قد تعتبر هذه الدوائر دلالة على التقدم في السن، إلا أنه في حال تكونها قبل سن الأربعين، فإنه لا بد من قياس نسبة الكوليسترول، ويعتقد أن الكوليسترول ربما يستقر في العين لأن هذه المنطقة بها العديد من الأوعية الدموية

ويعتبر وجود كتل دهنية حول كاحل القدم، دليل على فرط مستوى الكوليسترول العائلي، وهو مرض وراثي يحدث عند تجمع الكوليسترول في الكاحل والمرفقين والمفاصل

4- ليس هناك حاجة للصوم عند التحليل

تشير الدراسات إلى أنه ليس هناك حاجة إلى الصيام قبل إجراء تحليل مستوى الكوليسترول في الدم، بعكس ما يشاع

5- هناك عوامل ترفع نسبة الكوليسترول بشكل مؤقت
محااربة الجسم للعدوى عند الإصابة بالأمراض ترفع نسبة الكوليسترول بشكل مؤقت، كما تشير الدراسات إلى أن عدم النوم بشكل كاف يقوم بنفس المهمة

6- المستويات المنخفضة قد تصيبك بالغضب
تؤكد دراسة بجامعة كاليفورنيا، أن النساء ذوات المستويات المنخفضة من الكوليسترول كانوا أكثر عدوانية مقارنة بغيرهن

7- قد يلعب دورًا في عودة أكثر أنواع السرطان شيوعًا

تشير الدراسات إلى أن انخفاض مستوى الكوليسترول في الدم يعمل على الحد من فرص الإصابة بمرض سرطان الصدر، في حين يساعد إرتفاع نسبته إلى تكرار الإصابة بالمرض . في حال الشفاء منه

8- صعود السلالم يقلل من نسب الكوليسترول

وجد الباحثون أن صعود السلالم بدلاً من المصاعد الكهربائية يقلل من بروتين "بي سي إس كيه 9" الذي يحد من قدرة الكبد على إزالة الكوليسترول من الدم، كما تشير الدراسات إلى أن ممارسة التمارين لمدة 20 دقيقة تقلل من نسب الكوليسترول الضار بالجسم

9- يجب عدم القلق من البيض

أعتقد في السابق أن أطعمة معينة مثل البيض ترفع من مستوى الكوليسترول في الدم، إلا أنه ثبت خطأ هذه النظرية، فيما يؤكد بعض العلماء أن الدهون المشبعة هي السبب، وفي تعارض مع كلتا النظريتين يقول علماء آخرون إن النظام الغذائي القائم على الكربوهيدرات المنخفضة وتناول الكثير من الدهون يعمل على تحفيز الكوليسترول الجيد عال الكثافة

10- إرتفاع المستويات ليست كلها سيئة

وفقاً لتحليل أجرى على دراسات عدة، فإن الفئة العمرية التي تتجاوز الستين عام، ولديها مستويات مرتفعة من الكوليسترول، تعيش أطول ممن لديها مستويات منخفضة