

سوختگی و چربی خون بالا :

بطور کلی رژیم غذایی بیماران سوختگی پر کالری و پر پروتئین می باشد در بیمارانی که علاوه بر سوختگی دارای چربی خون بالایی هستند بایستی به نکات زیر توجه گردد

* کاهش مصرف چربی های اشباع و کلسترول غذایی

* مصرف فیبر ها (فیبر محلول) را افزایش دهید .

فیبر محلول : جو دوسر ، برخی میوه ها (سیب و گلابی) و سبزی ها مانند کلم و هویج ، نخود و لوبیای خشک شده

* فعالیت جسمانی متوسط پیاده روی روزانه حداقل ۳ دقیقه و به تدریج افزایش یابد .

* اگر دچار اضافه وزن یا چاقی هستید تعدیل وزن به کاهش کلسترول بد خون (HDL) کمک می کند .

کلسترول :

کلسترول که تنها در منابع حیوانی یافت می شود .

در بدن دارای عملکرد هایی نظیر پیش ساز هورمون و اسید های صفراوی می باشد افزایش دریافت کلسترول میزان کلسترول بد (LDL) را کمی افزایش می دهد.

عوامل زیادی بر روی میزان کلسترول خون اثر می گذارد

مانند : سن ، رژیم غذایی پر چرب به خصوص حاوی اسید های چرب اشباع ترانس و کلسترول ، ژنتیک ، قرص های ضد بارداری ، وزن بدن ، میزان فعالیت فیزیکی ، چاقی ، دیابت و غیره

غذای پر کلسترول : جگر ، دل ، قلوه ، مغز ، زرده تخم مرغ ، لبنیات پر چرب ، گوشت های پر چرب ، کله پاچه ، گوشت های چرخی ، آب گوشت و

چربی های اشباع غذایی :

در دمای اتاق جامد بوده و در منابع حیوانی موجودند و موجب افزایش LDL خون و در نتیجه افزایش تصلب شرایین می شود.

همانند : کره ، خامه ، چربی موجود در گوشت قرمز و پنیر

چربی های غیر اشباع :

چربی های غیر اشباع که در غذاهای دریایی و منابع گیاهی یافت می شوند در دمای اتاق مایع بوده و باعث کاهش کلسترول بد (LDL) خون می شوند .

*امگا ۳ ، امگا ۶ ، امگا ۹ از معروفترین چربی های غیر اشباع هستند .

*روغن های ذرت ، آفتاب گردان ، گلرنگ ، پنبه دانه و روغن سویا حاوی امگا ۶ هستند .

*روغن ماهی منبع غنی امگا ۳ می باشد که باعث کاهش فشار خون ، تری گلیسیرید و تجمع پلاکت ها می گردد .

*مطالعات نشان داده اند که در بیمارانی که در طول هفته حد اقل یک بار از روغن ماهی حاوی امگا ۳ استفاده می کنند بروز سکته قلبی پایین تر است.

*کپسول روغن ماهی به عنوان درمان مکمل در

بیمارانی که چربی خون شدیدتری دارند مفید است*

ماهی هایی که مقادیر بالایی از امگا ۳ دارند

عبارتند از : ماهی ساردین ، کلیکا ، خالمخالی ، شاه

ماهی ، آزاد ، تن

منابع گیاهی روغن امگا ۳ شامل : گردو ، جوانه

گندم ، کلزا بزرگ و دانه کتان است .

روغن کانولا و زیتون بالا ترین درصد از امگا ۹ را

دارا هستند.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

رژیم غذایی بیماران سوختگی با چربی خون بالا



دکتر سید حسن سید شریفی

تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر سید حسن سید شریفی (متخصص جراح

عمومی)

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

بازنگری: پاییز ۱۴۰۴



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)
دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره

تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

***مطالعات نشان داده اند رژیم مدیترانه ایی که**

غنی از امگا ۹ می باشد با بروز پایین بیماری قلبی

عروقی - ارتباط دارد . با مصرف این نوع چربی

می توان کلسترول خوب خون (HDL) را در سطح

مطلوب حفظ کرد.

اسید های چرب ترانس : مصرف این نوع اسید های

چرب باعث ساخته شدن کلسترول بد (LDL) شده

و باعث عوارض منفی چون بیماری قلبی عروقی می شود .

بنابراین توصیه به کاهش مصرف آن تا جایی که ممکن

است می شود .

برای پرهیز از مصرف آن :

***برچسب های غذایی را چک کنید .**

***از مصرف غذاهای حاوی روغن جامد هیدروژنه از جمله انواع**

کیک کلوچه شیرینی جات پرهیز کنید.

***تا جایی که ممکن است چربی های زائد انواع گوشت به ویژه**

گوشت قرمز گوسفندی قبل از مصرف جدا شود.

***از انواع شیر کم چرب (کمتر از ۳ درصد چربی) استفاده شود .**