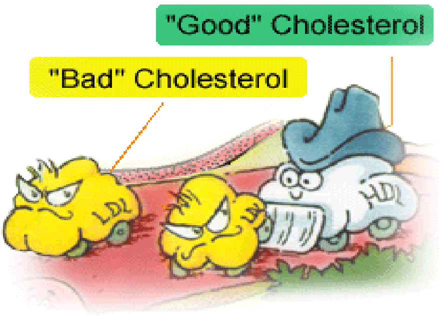
کۆلسترۆڵ

دوکتور کامران ئەمین ئاوە

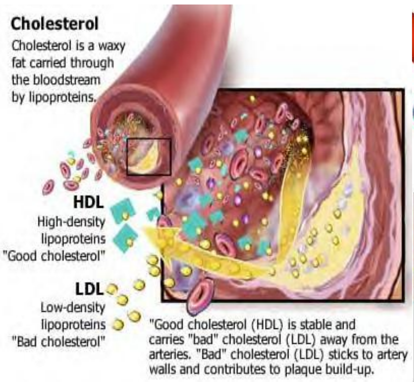


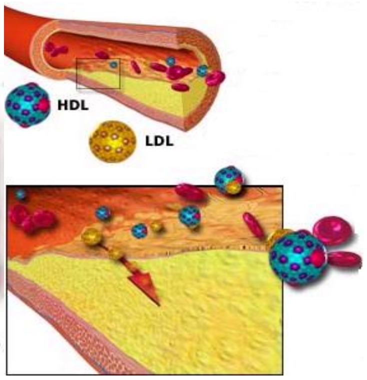
کۆلسترۆڵ مادەیەکی نەرم و چەوریدارە کە بە شێوەیەکی ئاسایی لە ئەندامەکانی مرۆڤدا بەرهەم دێ (80 لە سەدی لە جەرگدا). کۆلسترۆڵ لە پێکهێنان و ساخکردنەوەی پەردەکانی سیللولی(خانەکان- cells)، بەرهەم هێنانی هۆرمۆنەکانی ئیسترۆییدی وەکو: هۆرمۆنەکانی جینسی ئسترۆژن و تەستوسترۆن و هەروەها ئەسیدی زیلک، رۆڵێکی سەرەکی دەگێری. رێژەی بەرهەم هاتنی رۆژانەی کۆلسترۆڵ لە لەشی مرۆڤدا یەک گرەم و رێژەی پێداویستی رۆژانەی لەش 0.3 گرەمە. نەگۆری ئاسایی کۆلسترۆڵی خوێن 150 تا 200 میلی گرەم لە دیسی لیتردایە.

کۆلسترۆڵ بە تەنیایی ناتوانێ لە نێولەشدا بگەرێ و پێویستی بە تێکەڵبوون لەگەڵ پرۆتیین و بەرهەم هێنانی "لیپۆپرۆتیین "دا هەیە. لیپۆپرۆتیین هەڵگر و گوێزێنەری کۆلسترۆڵە. کۆلسترۆڵ و چەشنێکی تری چەوری خوێن بە ناوی تریگلیسیرید لە ناوەندی لیپۆپرۆتیین جێگیر دەبن، و پرۆتیین و فۆسفۆلیپیدیش لە دەرەوە دایان دەپۆشن. بەرچاوترین لیپۆپرۆتیینەکانی لەش بریتین لە:

- لیپۆپرۆتیین بە چڕی کەمەوە - Low Density Lipoprotein(LDL)
- لیپۆپرۆتیین بە چڕی زۆرەوە - High Density Lipoprotein(HDL)

جیاوازی لیپۆپرۆتیینەکان لە نیسبەتی کۆلسترۆڵ و تریگلیسیرید دایە. زۆر بوونی رادەی لیپۆپرۆتیین بە چڕی کەمەوە (LDL) لەخوێن و نیشتنی لە رەگەکاندا یەکێک لە هۆیەکانی سەرەکی تەسک بوونی رەگەکانی کرۆنێری دڵە. بەرز بوونی رادەی LDLی خوێن(160 میلی گرەم و پتر) نیشانەی بەرز بوونی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمارە و وەک "کۆلسترۆڵی خراپ" دەناسرێ. رادەی دڵخوازی LDLی خوێن 100 میلی گرەم لە دیسی لیتردایە.





لیپۆپرۆتیین بە چڕی زۆرەوە (HDL) هەڵگری سێ یەک و یا چوار یەکی کۆلستڕۆڵە و زۆر بوونی ئەم چەشنە کۆلستڕۆڵە (پتر لە 40 و تایبەت 60 میلی گرەم لە دیسی لیتردا) مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمارە کەم دەکاتەوە و وەک "کۆلستڕۆڵی باش" دەناسرێ. لە HDL نیسبەتی ڕادەی پرۆتیینەکان پتر لە کۆلسترۆڵ و تری گلیسیریدە. HDL هۆی دەرکێشان و دور کردنەوەی کۆلستڕۆڵی نێو سیللولەکان و دیواری ڕەگەکان و بردنی ئەوان بۆ نێو جەرگە. کۆلسترۆڵ لە جەرگدا دەبێتە ئەسیدی زیلک و لە کیسەی زیلکدا عەمبار دەکرێ تا لە هاڕینی خواردەمەنیەکاندا بەشداری بکا.

تری گلیسیرید چەشنێکی تری چەوریە کە لە جەرگ و تانی چەوری بەرهەم دێ. ڕادەی دڵخوازی تری گلیسیریدی خوێن 150 میلی گرەم لە دیسی لیتردایە. لەو کەسانەی کە ڕادەی تریگلیسیریدی خوێنیان بەرزە،لەوە دەچێ ڕادەی کۆلستڕۆڵی گشتی و LDLی خوێنیانیش لە سەرەوە بێ و HDL – یان کەمتر لە ڕادەێ ئاسایی بێ.

ڕادەی جۆراوجۆری ئەم چەوریانە
بە پێی دەستە بەندی کردنی لێژنەی زانستی فێرکردنی نەتەوەیی کۆلستڕۆڵی ئەمریکا

لیپۆپرۆتیین بە چڕی کەمەوە - (LDL)

کەمتر لە 100 میلی گرەم لە دیسی لیتردا	دڵخواز
100 تا 129 میلی گرەم لە دیسی لیتردا	نزیک بە دڵخواز
130 تا 159 میلی گرەم لە دیسی لیتردا	سەرەوەی سنوور
160 تا 189 میلی گرەم لە دیسی لیتردا	بەرز
190 میلی گرەم لە دیسی لیتردا	زۆر بەرز

کۆلستڕۆڵی گشتی

کەمتر لە 200 میلی گرەم لە دیسی لیتردا	باش
200 تا 239 میلی گرەم لە دیسی لیتردا	سەرەوەی سنوور
240 میلی گرەم لە دیسی لیتردا و پتر	بەرز

لیپۆپرۆتیین بە چڕی زۆرەوە - (HDL)

کەمتر لە 40 میلی گرەم لە دیسی لیتردا	کەم
60 میلی گرەم لە دیسی لیتردا و پتر	بەرز

تری گلیسیرید

کەمتر لە 150 میلی گرەم لە دیسی لیتردا	دڵخواز

ئەم فاکتۆرانە ڕۆلێکی بنەڕەتیان لە چوونە سەرێی کۆلستڕۆڵی خوێندا هەیە:

- چالاک نەبوون.
- قەڵەوی.
- خواردنی ڕۆژانە. گۆشتی سوور، هێلکە، گۆشتی مریشک و کەڵەباب؛و چەوری شیر هۆی چوونە سەری کۆلستڕۆڵی خوێنن.
- جگەرە کێشان تا 15 لە سەد ڕادەی کۆلستڕۆڵی باش دەهێنێتە خوارێ.

نیشانەکانی چوونە سەرێی کۆلستڕۆڵی خوێن

له زۆربەی ئەو کەسانەیکە ڕادەی کۆلسترۆڵی خوێنیان بەرزە، تا ئەو کاتەی کە ئەستور و ڕەق بوونی ڕەگەکانی کرۆنیری دڵ نەبێتە هۆی تەسک بوونیان، نیشانەیەکی تایبەتی نابیندرێ. تەسک بوونی ڕەگەکانی کرۆنیری دڵ هۆی سەرەکی سینگ ئێشە و شەپلەی دڵە.

شێوەی پێشگیری لە بەرز بوونی کۆلسترۆڵی خوێن

لە بەر چاو گرتنی خاڵەکانی خوارێ دەورێکی بەرچاوی لە هێنانە خوارێی کۆلسترۆڵی خوێندا هەیە.

1. **ڕژیمی خواردن.** تەواوی کۆلسترۆڵی پێویستی مرۆڤ بە شێوەیەکی ئاسایی لە جەرگدا بەرهەم دێ و مروڤ نیازی بە کۆلسترۆڵی زۆرتری لە ڕێی خواردنەوە نییە. تەواوی چێشتەکانی حەیوانی وەکو: گۆشتی سوور، زەردەی هێلکە، شیر، خامە، کەرە، چەوری حەیوانی، بەستەنی، نارگیل، ناوک و ڕۆنی نارگیل، جەرگ، گورچیلە، سەروپێ کۆلسترۆڵیان هەیە.خواردەمەنیەکانی گیایی وەک: سەوزی، میوە، گوێز، پستە و دانەویڵە کۆلسترۆڵیان نییە.ڕێکخراوەی دڵی ئەمریکا پێشنیار دەکا ڕادەی خواردنی ڕۆژانەی کۆلسترۆڵ بۆ جەماوەری لەشساغ کەمتر لە 300 میلی گرەم و بۆ نەخۆشانی دڵ کەمتر لە 200 میلی گرەم بێ. چەوری دەبێ تەنیا 30 لە سەدی تەواوی چەوری پێک بێنێ.

بەرنامەی فێرکردنی نەتەوەیی کۆلسترۆڵی ئەمریکا ڕژیمی خواردنی خۆارێ پێشنیار دەکا:

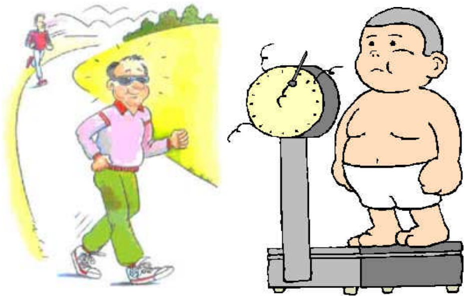
- چەوری خەست کراو[1] کەمتر لە 7 لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- چەوری خەست نەکراوی یەک پێوەندی[2] نزیک بە 20 لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- چەوری خەست نەکراو[3] نزیک بە 10 لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- پرۆتێین نزیک بە 15 لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- کەربۆهیدرتەکان (مادەی گەندی) نزیک بە 50 لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- سلۆلۆز نزیک بە 25 لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- کۆلسترۆڵ نزیک بە 200 لە سەدی کالۆری ڕۆژانە

بە پێی خاڵەکانی سەرێ پێشنیار دەکرێ:

- چێشتی کەم چەوری بخۆن.
- لە ڕۆنی گیایی و بە تایبەت ڕۆنی زەیتون و گەنمەشانی کەڵک وەرگرەن.
- کاتی چێشت لێنان چەوری گۆشتی سوور و پێستی مریشک پاک کەنەوە.
- گوێز و پستە ڕۆڵێکی باشیان لە هێنانە خوارێی کۆلسترۆڵی خراپدا هەیە.
- قەلوکە(لۆبیا)، نۆک، سۆسکی برینج، لەپە، جۆ و تەواوی دانەویلەکان سەرچاوەیەکی باشی پرۆتێینن.
- چای ڕەش تا 8 لە سەدی ڕادەی کۆلسترۆڵ دەهێنێتە خوارێ.
- -لە حەوتودا زۆرتر لە 2 یا 3 هێلکە مەخۆن.
- گۆشتی ماسی ئاوەکانی سارد وەک: ماسی ئازاد، شاماسی بخۆن. چەوری ئۆمەگا 3 ی ئەو ماسیانە ڕۆڵێکی باش لە هێنانە خوارێی تری گلیسیریددا دەگێرێ.
- پرۆتێینی سۆیا ڕادەی کۆلسترۆڵی باش دەباتە سەرێ و ڕادەی کۆلسترۆڵی خراپ کەم دەکاتەوە.

- یەکێک لە ڕێگاکانی هێنانە خوارێی تری گلیسیریدی خوێن، کەم خواردنی کەربۆهیدراتە.

2. لەوە دەچێ **وەرزش و چالاکی بێپسانەوە** هۆی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵی باش و هێنانە خوارێی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار بێ. پێویستە حەوتوی 3 جار و هەر جار 30 تا 45 دەقیقە وەرزش بکردرێ.



3. **دابەزاندنی قورسایی لەش** مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار کەم دەکاتەوە. قەڵەوی یەکێک لە هۆیەکانی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵ، تری گلیسیرید و گوشاری خوێنە.
4. **نەکێشانی جگەرە** دەبێتە هۆی هێنانە خوارێی کۆلسترۆڵی خراپ.
5. **کۆنترۆڵی قەندی خوێن**
6. **کۆنترولی گوشاری روحی**
7. لەوە دەچێ خواردنەوەی یەک تا دوو پەیک **ئەلکۆل** لە پیاوان و پەیکێک لە ژناندا ببێتە هۆی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵی باش و هێنانە خوارێی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار.
8. **خواردنی حەب وەک: ستاتین** لە ژێر چاوەدێری دوکتور نەخشێکی گرینگی لە هێنانە خوارێی کۆلسترۆڵ خراپدا هەیە.
9. **کۆنترولی کۆلسترۆڵی خۆین** دوای 20 ساڵەگی هەر 5 ساڵ جارێک یەکێک لە ڕێگاکانی بەرگری لە ئاکامەکانی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵە. پێزانین بە ڕادەێ بەرزی کۆلسترۆڵ و هێنانە خوارێی تەنانەت 1 لە سەدی کۆلسترۆڵ، مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار تا 2 لە سەد دەهێنێتە خوارێ.

روون کردنەوە:

1. **چەوری خەست کراو**،چەوریەکە کە هیچ چەشنە پێوەندێکی سێ یا دوو لایەنەی نییە. ئەم چەشنە چەوریە لە چەوری گۆشتی سوور، مریشک، ڕۆنی خورما، ڕۆنی نارگیلدا دەبیندرێ.
2. **چەوری خەست نەکراوی یەک پێوەندی** ، چەوریەکە کە تەنیا پێوەندێکی سێ یا دوو لایەنەی هەیە. ئەم چەشنە چەوریە لە ڕۆنی زەیتون، گوێز، کەلوز و ڕۆنی چواڵە تاڵە(بادامە تاڵە)دا دەبیندرێ.
3. لە **چەوری خەست نەکراوی چەند پێوەندی**، دوو یا زۆرتر لە دوو پێوەندی سێ یا دوو لایەنە دەبیندرێ. ئەم چەشنە چەوریە لە ڕۆنی گوڵە بەڕۆژە، سۆیا، گەرمەشانی، ڕۆنی کاژیرە، کونجی، ماسی ئازاد، شاماسی، ماسی ئوزون برون و ساردیندا دەبیندرێ.