

# الكوليسترول

## ما هو الكوليستيرول؟؟

الكوليستيرول أحد الدهون الأساسية التي يحملها تيار الدم . ويتكون جزء منه بصورة طبيعية في الكبد بينما يحصل الجسم على الجزء الآخر من خلال الغذاء ذات الأصل الحيواني ( مثل اللحوم والبيض والألبان ومنتجاتها)

والكوليستيرول يقدم للجسم بعض الفوائد فهو على سبيل المثال يعتبر مادة ضرورية لتصنيع الهرمونات الجنسية. أما وجوده بنسبة مرتفعة في الدم فشيء غير مرغوب فيه بل خطرا على الصحة لأنه يتسبب بجدران الشرايين مما يعوق مسار الدم بها وهذا يؤدي لمشاكل مختلفة.

عندما يتسبب بالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب لا تصل بالتالي إلى عضلة القلب التغذية الدموية الكافية فتحدث الحالة المعروفة باسم الذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجي.

ولا بد للسيطرة على مستوى الكوليستيرول بالدم من تنظيم الناحية الغذائية للحد من كميات الكوليستيرول الداخلة للجسم ، فالعقاقير الكيميائية المخفضة للكوليستيرول لا يكفي الاعتماد عليها

## مقادير الكوليستيرول المثالية

### كوليستيرول الدم

هذا هو مقدار الكوليستيرول الذي يمضي مع تيار الدم والذي يكشف عن قيمته اختبار الكوليستيرول الكلي ولا يجب أن تتعدى قيمته 200 مجم .. اما وجود قيمة تتعدى 240 يعني وجود خطورة على صحة القلب والشرايين.

### كوليستيرول الغذاء

هذا هو مقدار الكوليستيرول الذي نحصل عليه من الغذاء .. فعلى سبيل المثال :

تحتوي البيضة الواحدة على حوالي 213 ميلليجرام من الكوليستيرول .. بينما لا يحتوي التفاح على أي كوليستيرول . وقد حددت الجمعية الأمريكية للقلب نسبة 200 ميلليجرام كحد أقصى للمسموح بتناوله من الكوليستيرول الغذائي يوميا.. أي أنك أكلت بيضتين في اليوم حصلت على كمية أكبر من المسموح بها من الكوليستيرول .

### الكوليستيرول منخفض الكثافة

وهو النوع الرديء من الكوليستيرول والذي يتسبب داخل جدران الشرايين ولذا كلما انخفضت قيمته كان ذلك أفضل .. فلا يفضل أن ترتفع قيمته عن 130مجم.

### الكوليستيرول مرتفع الكثافة

وهو النوع الجيد من الكوليستيرول والذي يقاوم التأثير الضار للكوليستيرول الرديء ولذا كلما ارتفعت نسبته كان أفضل.

دليلك للسيطرة على ارتفاع الكوليستيرول بالغذاء والأعشاب:

\* ابحث عن ألياف البكتين!

هذه واحدة من أهم النصائح الغذائية للسيطرة على مستوى الكوليستيرول والوقاية من ارتفاعه.

فالألياف الغذائية وخاصة النوع المسمى بكتين. تعوق امتصاص الكوليستيرول من الأمعاء إلى تيار الدم وتعمل على التخلص من بعض منه من الجهاز الهضمي . ولكن أين تجد هذه الألياف؟

إنها توجد في الخضراوات والفواكه والحبوب عموماً.. وتتوفر في الجزر .. فتناول جزرتين يوميا لمدة اسبوعين يؤدي لخفض الكوليستيرول بحوالي 10-20% .

وتتوفر في اللوبيا والفاصوليا الناشفة. فتناول 1,5 فنانج يوميا من هذه الحبوب لمدة 3 أسابيع يؤدي إلى خفض الكوليستيرول بحوالي 20%.

وتتوفر في الجريب فروت. فتناول 1,5 فنانج من ثمار الجريب فروت المقطعة لبضعة أسابيع يؤدي إلى خفض مستوى الكوليستيرول بحوالي 7%.

وتتوفر كذلك في قشر التفاح والفراولة والسبانخ والمواالح والطماطم والبروكولي والكرنب والموز واللفت.

**الخلاصة : اجعل غذاءك يعتمد إلى حد كبير على الخضراوات والفواكه والحبوب.**

**العنب والكوليستيرول**

ثبت أن جلد العنب بأنواعه المختلفة يحتوي على مركبات تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول فاشرب عصير العنب وكل ثمار العنب.

**قاوم عملية ( الصدا ) الداخلي للكوليستيرول !**

مثلا يصدأ الحديد بسبب أكسدته بالهواء فإنه يحدث بأجسامنا كذلك نوع من الصدا الداخلي بسبب عملية الأكسدة. والكوليستيرول الردي يمكن أن يصدأ، وفي هذه الحالة يتحول جزيئات سميكة صلبة على جدران الشرايين مما يهدد صحة القلب . وقد ثبت أن تناوله فيتامين ( هـ ) الذي يتعتبر أحد مضادات الأكسدة القوية. بجرعة يومية في حدود 400 وحدة دولية يقاوم عملية اكسدة الكوليستيرول الردي بل إنه يساعد على رفع مستوى الكوليستيرول النافع .

ولكي نحصل على هذا الفيتامين المهم اهتم بتناول الأغذية الغنية به مثل : جنين القمح، والقمح والمخبوزات من القمح الكامل والمكسرات والزيوت النباتية .

ويفضل أن تأخذ كذلك أحد مستحضرات هذا الفيتامين لأن أخذه من الغذاء قد لا يكون كافيا . ولاحظ أن فيتامين ( هـ ) من الفيتامينات التي تختزن بالجسم ولذا فإن تناول جرعات كبيرة منه قد يؤدي للتسمم ولذا يفضل استشارة الطبيب لوصف الجرعة المناسبة.

**السماك صديق القلب!**

عرفنا أن أفضل غذاء للسيطرة على مستوى الكوليستيرول هو الغذاء النباتي المعتمد على تناول الخضراوات والفواكه والحبوب والبدور والمكسرات، أما أفضل نوعية من الأغذية الحيوانية لنفس الغرض فهي الأسماك.

والباحثون ينصحون بتناول الأسماك بمعدل 2-3 وجبات اسبوعيا، وفائدة الأسماك بالنسبة للسيطرة على مستوى الكوليستيرول تكمن في احتوائها على نوعية مميزة من الدهون المميزة متعددة اللاتشع **تسمى أوميغا 3** ( الزيوت السمكية ) فقد ثبت أنها تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول ومستوى الدهون

الثلاثية ( ترايجلسريدات ) وتحافظ كذلك على سيولة الدم أي تقي من حدوث جلطات بالدم، وهذا يفسر لنا سبب انخفاض الإصابة بالأزمات القلبية بين الشعوب التي تعتمد على تناول الأسماك كغذاء أساسي لها مثل الاسكيمو واليابانيين.

وتعتبر الأسماك الزرقاء أو أسماك المياه الباردة هي أغنى النوعيات بهذه الأحماض الدهنية المفيدة ( اوميغا 3) وهذه مثل الماكريل ، والسردين والسالمون والتونا.

### ثلاثة أطعمة قرآنية تحارب الكوليستيرول

هذه الأغذية الثلاثة التي جاء ذكرها في القرآن الكريم هي :

**الزيتون ( زيت الزيتون )** : تناول ملعقة صغيرة يوميا من زيت الزيتون يؤدي لانخفاض ملحوظ بمستوى الكوليستيرول.

**الزنجبيل** : يقلل الكوليستيرول ويحافظ على سيولة الدم.

**الثوم**: يحمي من الجلطات ويحافظ على سيولة الدم ويقلل ضغط الدم المرتفع ، وقد أظهرت دراسة حديثة أن تناول الثوم بمقدار كبير نسبيا ( في حدود 7 فصوص يوميا ) يؤدي لانخفاض ملحوظ بمستوى الكوليستيرول ( لاحظ أن تناول الثوم النيئ بكميات كبيرة قد يؤدي لمتاعب بالمعدة )

### دع التدخين ومارس الرياضة!

إليك هذه الحقيقة : التدخين يرفع مستوى الكوليستيرول الضار ويقلل من مستوى الكوليستيرول النافع .. ولذا فإن التوقف عن التدخين يعد ضرورة لضبط مستوى الكوليستيرول .

وهذه حقيقة أخرى: ممارسة الرياضة بصورة منتظمة ترفع الكوليستيرول النافع إذن فممارسة الرياضة تعد احدى وسائل العلاجية لضبط مستوى الكوليستيرول .

### انتبه القهوة ترفع الكوليستيرول !

أظهرت دراسة حديثة أجريت في جامعة ( ستانفورد ) بولاية كاليفورنيا الأمريكية أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من القهوة يزيد عندهم مستوى الكوليستيرول بمقدار 7% في المتوسط بالنسبة لغيرهم ممن لايفرطون في تناول القهوة.

ومن الطريف أنه اتضح كذلك للباحثين أن القهوة منزوعة الكافيين أسوأ من القهوة العادية في التأثير على مستوى الكوليستيرول .

ويفسر دكتور ( جينكنز ) الباحث بجامعة ( ستانفورد ) سبب ذلك بأن حبوب البن التي تجري لها عملية نزع الكافيين تكون عادة أقوى في التأثير عن الحبوب العادية.

فإذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليستيرول فلا تشرب قهوة منزوعة الكافيين.

### لا تملأ بطنك حتى لا يرتفع الكوليستيرول!

تذكر دراسة حديثة أن هناك علاقة بين تناول كمية كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبين ارتفاع مستوى الكوليستيرول .. وهذا هو التفسير. فقد وجد أن الوجبات الثقيلة التي تملأ البطن تؤدي لخروج كمية كبيرة من هرمون الأنسولين ( الهرمون الذي يختص بتمثيل السكريات ) وهذا ينشط بدوره إنتاج انزيم ينشط إنتاج الكوليستيرول في الكبد ( لاحظ أن جزءا من الكوليستيرول يتكون بصورة طبيعية في الكبد)

ولذا ينصح الباحثون باتباع نظام غذائي قائم على تناول وجبات خفيفة على مدار اليوم بدلا من تناول وجبات قليلة ثقيلة لمساعدة ضبط مستوى الكوليستيرول بالدم.

كما وحد الباحثون ان الذين يهملون تناول وجبة الإفطار أكثر عرضة لارتفاع الكوليستيرول لأنهم يميلون لتناول الوجبات الخفيفة على مدار فترة النهار والتي تتميز عادة بارتفاع نسبة الكوليستيرول مثل الحلويات والكيك والفطائر .. الخ.

### أضف فيتامين ( ج ) لقائمة غذائك اليومي:

الأشخاص الذين يحصلون على فيتامين ج بوفرة من خلال الغذاء يتميزون بمستوى مرتفع من الكوليستيرول النافع الذي يوفر الحماية للقلب والشرايين.

وهذا يضيف بالتالي فائدة أخرى لأهمية تناول الخضراوات والفواكه بوفرة وخاصة الأنواع الغنية بهذا الفيتامين مثل :  
الموالح ، والطماطم ، والبطاطس ، والجوافة، والفراولة، والتفاح.. الخ.

### حالة مرضية تم الشفاء منه:

دكتور ميشيل ديفيدس هو استاذ مساعد لأمراض القلب في احد المراكز الطبية بشيكاغو. يقول الدكتور : ان ارتفاع مستوى الكوليستيرول في هذه الأيام أصبح أمرا شائعا للغاية، وتتميز أغلب العقاقير الكيماوية المساعدة على خفض مستوى الكوليستيرول بأعراض جانبية قد تكون شديدة أحيانا ولا يحتملها بعض المرضى.. ولذا كان لابد من البحث عن بدائل علاجية من الأعشاب أو الأغذية لعلاج مثل هؤلاء المرضى الذي لايتحملون العلاج بالعقاقير الكيماوية ولأذين يمثلون حوالي ثلث الحالات التي أقابلها. ولقد وجدت من خلال التجربة أن تناول الشوفان يساعد بدرجة كبيرة في خفض الكوليستيرول وبالتالي يجنب المريض مشكلة الأعراض الجانبية للعقاقير الكيماوية.

ويذكر دكتور ( ديفيدس ) أن نظامه العلاجي بالشوفان كان قائما على تقديم 55 جراما من الشوفان يوميا ( حوالي طبق متوسط ) ولمدة شهرين من الإقلال من الأغذية التي ترفع مستوى الكوليستيرول ( مثل اللحوم الحمراء والألبان الدسمة )

ويعلل دكتور ( ديفيدس ) سبب هذا المفعول الخافض للكوليستيرول والذي يتميز به الشوفان باحتواء الشوفان على مادة جيلاتينية تسمى beta glucans والتي تلتصق بجدران الأمعاء الصغيرة فتقتل من امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم.