

نصائح التخلص من الدهون

- ترتفع مستويات الدهون الثلاثية في الدم بعد تناول الأطعمة، وهو أمر طبيعي، ولكن الأشخاص الذين يعانون من السمنة، ومن لا يمارسون النشاطات البدنية، ومتعاطو الكحول، والمدخنون ترتفع لديهم هذه الدهون بشكل دائم، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالسكري، وأمراض القلب والشرايين، والسكتة الدماغية، وتعرف هذه الحالة طبيياً بفرط ثلاثي غليسيريد الدم، ويمكن أن ينتج أيضاً نتيجة تناول بعض الأدوية مثل حبوب منع الحمل، ولتشخيص هذه الحالة يطلب من الشخص التقليل من تناول الدهون لعدة أيام، والقيام لمدة ثمانية ساعات قبل إجراء فحص الدم، والمعدل الطبيعي له هو 150 مغ/ ديسيلتر، ويعتبر مرتفعاً عند أي قيمة أعلى من هذا الحد، وأقل من 500 مغ/ ديسيلتر، أما أكثر يكون الارتفاع عالياً جداً، وفي جميع الحالات يجب تغيير نمط الحياة لمعالجة هذه الارتفاع، من خلال:
- التقليل من استخدام الزيوت في تحضير الأطعمة، واختيار أنواع جيدة منها كزيت الزيتون، والانتباه لعدم وجود الزيوت المهدرجة في المعلبات، وزيت النخيل.
 - تحديد حجم الطعام المتناول يومياً، وعدم الإفراط فيه.
 - تناول الأغذية التي تحتوي على دهون الأوميغا 3 مثل المأكولات البحرية، والمكسرات مثل الجوز، والأفوكادو.
 - الإكثار من الأطعمة التي تحتوي على الألياف مثل الخضار والفواكه مع قشورها، والحبوب الكاملة مثل القمح، والشوفان، والبقوليات. التقليل أو الامتناع عن تناول العصائر المحلاة والمشروبات الغازية.
 - التقليل من تناول الحليب ومنتجاته بحيث يتم أخذ الحصة اليومية المطلوبة فقط، ومن الأفضل اللجوء إلى الأنواع منزوعة الدسم، وتجنب تناول الزبدة.
 - الامتناع عن تناول الكحول. ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة، خمس مرات في الأسبوع، سواء المشي، أو الركض، أو السباحة، أو ركوب الدراجة وغيرها.
 - الإقلاع عن التدخين بكافة أشكاله. إضافة الثوم والخلّ لوجبات الطعام. الحفاظ على وزن معتدل، والبدء بحمية صحية لمن يعانون من السمنة.
 - إخبار الطبيب عن الإصابة بارتفاع الدهون في الدم في حالة الحاجة لأخذ أدوية، للمساعدة في اختيار دواء لا يتسبب في ارتفاع الدهون.