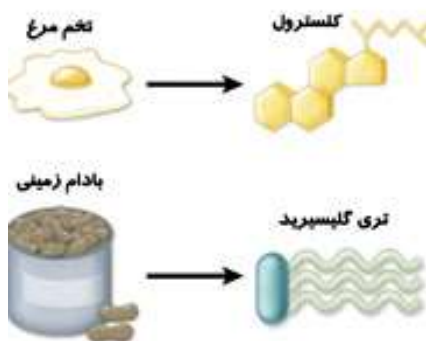


۹- توصیه میشود روزانه نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه ( ترجیحاً در دو نوبت ) پیاده روی یکنواخت داشته باشید .

منابع تامین کلسترول و تری گلیسیرید



۴- مصرف چربی های حیوانی ، روغن نباتی جامد و کره ممنوع است .در صورت لزوم از مقدار کمی روغن مایع بجای روغن جامد استفاده شود .

۵- مصرف شیرینی جات ، دسر های خامه ای ، کیک های خامه ای ، شکلات و کاکائو خودداری کنید .

۶- مصرف قندهای ساده محدود شود .

۷- مصرف تخم مرغ بیش از سه عدد در هفته غیر مجاز است . میتوان از سفیده تخم مرغ بجای تخم مرغ کامل استفاده نمود .

۸- مصرف میوه ، سبزی ، حبوبات ، فراورده های گیاهی بخصوص سیب ، هویج و جو توصیه میشود .

ضمن عرض خوش آمد و آرزوی بهبودی هرچه زودتر برای شما توجّهتان را به توضیحات زیر جلب می کنیم.

### توصیه های خود مراقبتی

۱- غذا بصورت کبابی و آب پز تهیه شود . از مصرف غذاهای سرخ شده مثل گوشت ، مرغ ، ماهی سرخ شده ، سیب زمینی سرخ شده خودداری کنید .

۲- چربی های قابل مشاهده بر روی گوشت و پوست مرغ و ماهی قبل از طبخ از آن جدا شود .

۳- مصرف شیر پرچرب ، ماست و پنیر پر چربی ، خامه ، سر شیر و انواع سس ممنوع است .



هو الشافي



موسسه خدمات درمانی البرز

با آرزوی سلامت روز افزون برای شما

پمفلت آموزشی  
کاهش تری گلیسیرید و کلسترول

تهیه کننده : بخش داخلی زنان  
بازنگری: اردیبهشت ۹۶

تنظیم: واحد آموزش

کلسترول در بدن توسط کبد تولید می شود و ما آن را از طریق گوشت- تخم مرغ و لبنیات نیز دریافت می کنیم.



منابع کلسترول

