

# معلومات العدد

## الكوليسترول فوائده وأضراره



بأنه كلما انخفض مستوى الـلـاـيـبـوـبرـوتـينـ السـيـءـ كلـماـ زـادـتـ فـرـصـ صـحـةـ القـلـبـ أـمـاـ الـلـاـيـبـوـبرـوتـينـ العـالـىـ الكـثـافـةـ أوـ المـعـرـوـفـ بـالـكـوليـسـتـرـولـ الجـيدـ فيـ حـمـلـ حـوـالـىـ رـبـعـ أوـ ثـلـثـ الكـوليـسـتـرـولـ فـيـ الدـمـ وـيـنـقـلـهـ مـنـ الـأـعـضـاءـ الـمـخـلـفـةـ إـلـىـ الـكـبـدـ لـيـتـخـلـصـ مـنـهـ خـارـجـ الـجـسـمـ كـمـ يـمـكـنـ أـنـ يـلـتـقـطـ الكـوليـسـتـرـولـ السـيـءـ مـنـ الشـرـايـينـ وـيـطـرـدـهـ خـارـجـ الـجـسـمـ مـعـزـزاـ صـحـةـ الشـرـايـينـ.

وـيـمـكـنـ تـزـوـيـدـ الـكـوليـسـتـرـولـ الجـيدـ فـيـ الـجـسـمـ مـنـ خـلـالـ:

- \* تـناـولـ أـطـعـمـةـ تـزـيدـ مـنـ نـسـبـةـ الـكـوليـسـتـرـولـ الجـيدـ مـثـلـ الـبـصـلـ (ـنـصـفـ بـصـلـةـ نـيـةـ يـوـمـيـاـ)ـ وـالـأـلـيـافـ الـقـابـلـةـ لـلـذـوبـانـ وـالـمـوـجـودـةـ فـيـ الـحـبـوبـ الـكـامـلـةـ،ـ وـالـنـخـالـةـ وـالـشـفـافـانـ وـالـأـرـزـ الـأـسـمـرـ وـالـحـمـضـيـاتـ وـالـتـفـاحـ وـالـعـنـبـ وـقـرـونـ الـفـاصـولـياـ وـالـعـدـسـ.

\* الـزـيـوـتـ الـتـىـ تـحـتـوىـ عـلـىـ دـهـونـ أحـادـيـةـ غـيرـ

مشـبـعةـ مـثـلـ زـيـتـ الـزـيـتونـ وـالـكـانـولاـ.

- \* الـأـحـمـاضـ الـدـهـنـيـةـ أـوـمـيـغاـ ـ٣ـ الـمـوـجـودـةـ فـيـ السـمـكـ زـيـتـ بـذـورـ الـكـتـانـ،ـ زـيـتـ الـقـرـطـمـ،ـ زـيـتـ عـبـادـ الشـمـسـ،ـ زـيـتـ الـخـضـارـ الـخـضـراءـ الـدـاـكـنـةـ.

\* منـتجـاتـ فـولـ الصـوـياـ.

- \* تـجـنبـ الـأـحـمـاضـ الـدـهـنـيـةـ الـمـوـجـودـةـ فـيـ الـزـيـوـتـ الـمـهـدـرـجـةـ وـالـسـمـنـ النـبـاتـيـ وـالـبـطـاطـسـ الـمـقـلـيـةـ وـالـبـسـكـوـتـ وـالـكـعـكـ وـالـحـلـويـاتـ.

\* تـجـنبـ الـكـرـبـوـهـيـدـرـاتـ الـمـكـرـرـةـ مـثـلـ السـكـرـ وـالـطـحـينـ الـمـكـرـرـ.

- \* تـجـنبـ صـفـارـ الـبـيـضـ وـالـأـجـزـاءـ التـالـيـةـ مـنـ الـحـيـوانـاتـ (ـالـكـبـدـ وـالـكـلـىـ وـالـأـدـمـغـةـ).

\* تـجـنبـ منـتجـاتـ الـأـبـانـ الـدـسـمـةـ مـثـلـ الـحـلـيبـ وـالـجـبـنـ وـالـقـشـطـةـ كـامـلـةـ الدـسـمـ.

- \* الـقـيـامـ بـالـتـمـارـينـ الـرـياـضـيـةـ خـصـوصـاـ خـارـجـ الـمـنـزـلـ فـيـ الـهـوـاءـ مـثـلـ الـمـشـىـ وـالـهـرـولـةـ وـالـتـمـارـينـ السـوـيدـيـةـ.

يـعـرـفـ الـكـوليـسـتـرـولـ بـأـنـهـ مـادـةـ شـمـعـيـةـ عـديـمةـ الرـائـحةـ وـأـسـاسـيـةـ لـصـحـةـ الـإـنـسـانـ وـيـمـكـنـ لـكـلـ خـلـيـةـ مـنـ خـلـيـاـنـ الـجـسـمـ أـنـ تـكـوـنـهاـ وـالـكـوليـسـتـرـولـ مـادـةـ مـهـمـةـ إـذـ تـؤـدـىـ العـدـيدـ مـنـ الـوـظـائـفـ الـحـيـوـيـةـ مـنـهـاـ آـنـهـ :ـ يـدـخـلـ فـيـ تـكـوـينـ بـعـضـ الـهـرـمـوـنـاتـ ..ـ هـامـ لـهـضـمـ وـاـمـتـصـاصـ الـدـهـونـ ..ـ جـزـءـ أـسـاسـيـ مـنـ مـكـوـنـاتـ جـدارـ خـلـيـاـنـ الـجـسـمـ ..ـ أـسـاسـيـ فـيـ إـنـتـاجـ الـعـصـارـاتـ الـهـضـمـيـةـ.

وـيـقـومـ الـجـسـمـ بـتـصـنـيـعـ كـفـاـيـةـ مـنـ مـادـةـ الـكـوليـسـتـرـولـ وـلـكـنـ عـنـدـمـاـ تـأـكـلـ أـطـعـمـةـ تـحـتـوىـ عـلـىـ مـسـتـوـىـ عـالـىـ مـنـ الـدـهـنـ الـمـشـبـعـ يـقـومـ الـكـبـدـ بـإـنـتـاجـ كـوليـسـتـرـولـ أـكـثـرـ مـنـ حـاجـتـكـ وـيـتـراـكـمـ الـكـوليـسـتـرـولـ الـفـائـضـ فـيـ الـشـرـايـينـ وـيـعـرـقـ حـرـكـةـ الـدـمـ وـإـذـ لـمـ يـعـالـجـ فـورـاـ يـمـكـنـ أـنـ يـشـكـلـ الـمـرـحـلـةـ الـأـوـلـىـ لـلـنـوـبـةـ الـقـلـبـيـةـ أـوـ الـسـكـتـةـ وـعـنـدـمـاـ نـقـولـ بـأـنـ مـسـتـوـىـ الـكـوليـسـتـرـولـ عـالـىـ فـهـذـاـ يـعـنـىـ بـأـنـ الـكـمـيـةـ الـعـامـةـ لـلـكـوليـسـتـرـولـ فـيـ مـجـرـىـ الـدـمـ فـوـقـ عـدـدـ مـحـدـدـ إـشـارـةـ لـلـخـطـرـ يـأـتـمـادـ الـخـبـراءـ.

وـهـنـاكـ نـوـعـانـ مـنـ الـكـوليـسـتـرـولـ لـاـيـبـوـبـرـوتـينـ

مـنـخـفـضـ الـكـثـافـةـ وـمـرـتفـعـ الـكـثـافـةـ وـالـلـاـيـبـوـبـرـوتـينـ

هـىـ مـجـمـوعـةـ مـنـ الـدـهـونـ وـالـبـرـوتـينـ الـمـصـنـوـعـةـ فـيـ

الـجـسـمـ وـهـىـ مـسـئـولـةـ عـنـ إـيـصالـ دـهـونـ أـخـرـىـ

(ـلـأـنـتـوـبـ فـيـ الـدـمـ)ـ إـلـىـ الـخـلـيـاـنـ.

وـقـدـ تـوـصـلـ الـأـطـبـاءـ فـيـ السـنـوـاتـ الـمـاضـيـةـ إـلـىـ أـنـ مـسـتـوـيـاتـ هـذـهـ الـأـيـبـوـبـرـوتـينـاتـ مـهـمـةـ بـقـدـرـ أـهـمـيـةـ

نـسـبـةـ الـكـوليـسـتـرـولـ الـعـامـةـ وـلـكـلـ نـوـعـ وـظـيـفـةـ مـخـتـلـفـةـ

لـذـاـ لـكـلـ نـوـعـ تـأـثـيرـ مـخـتـلـفـ عـلـىـ صـحـةـ الـقـلـبـ.

وـيـدـعـىـ الـأـيـبـوـبـرـوتـينـ الـمـنـخـفـضـ الـكـثـافـةـ فـيـ أـغـلـبـ

الـأـحـيـانـ "ـبـالـسـيـءـ"ـ وـهـوـ يـحـمـلـ أـغـلـبـ الـكـوليـسـتـرـولـ

فـيـ الـدـمـ وـعـنـدـمـاـ يـتـواـجـدـ بـكـثـرـةـ فـيـمـكـنـ أـنـ يـنـدـمـجـ مـعـ

مـوـادـ أـخـرـىـ وـيـشـكـلـ كـتـلـةـ قـاسـيـةـ وـسـمـيـكـةـ تـلـتـصـقـ

بـجـدـارـ الـشـرـيـانـ وـإـذـ تـكـوـنـ جـلـطـةـ دـمـ سـيـسـبـ ضـعـفـ

جـريـانـ الـدـمـ إـلـىـ إـلـاصـابـةـ بـنـوـبـةـ قـلـبـيـةـ وـيـعـتـقـدـ الـخـبـراءـ

### إشراف

مدير عام المركز / أ. سهير الجندي

مدير إدارة النشر / أ. إيمان سرحان

مدير إدارة الحاسب / أ. حنان صلاح

### تصميم وتنسيق

سمـرـ عبدـ العـالـ

رـناـ عبدـ العـظـيم

أـسـمـاءـ سـراجـ الدـين

١٢

### أسرة التحرير

شيرين عبد الطيف

مروة عبد الحميد