



تغذیه در سندرم متابولیک

Nutrition in Metabolic syndrome

Metabolic
syndrome

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ غذاهای بهبود دهنده سندرم متابولیک ▶

◀ غذاهای سرشار از فیبر

میوه و سبزیجات تازه و یخ زده یا خشک شده
جو و جو دوسر
لوبیای خشک و عدس
نان و ماکارونی سبوس دار و برنج قهوه ای
پودر دارچین

◀ غذاهای سرشار از پتاسیم

موز، نارنگی، گریپ فروت و طالبی
لوبیا و عدس
قارچ
سیب زمینی
گوجه فرنگی
جو دوسر
ماست

◀ اسیدهای چرب امگا ۳

دانه کتان، دانه چیا، دانه کدو تنبل و آجیل کاج (چلغوز)
روغن زیتون
گردو، بادام و لوبیا
آووکادوها
ماهی سالمون، ساردین، تن، خال مخالی و قزل آلا

◀ مکمل های مفید در سندرم متابولیک

برای قند خون: مکمل های کروم
برای کلسترول: فیبر psyllium، مکمل های پیچیده
ویتامین B3 و مکمل های اسید چرب امگا
برای فشار خون: مکمل های پتاسیم
برای فشار خون و کلسترول: مکمل های سیر



◀ غذاهای قندی

غذاهای قندی شامل کربوهیدرات های ساده و تصفیه شده از جمله:
شیرینی و آب نبات، نان سفید، برنج سفید و آرد سفید،
محصولات پخته شده (کیک، کلوچه، دونات، شیرینی)، آب
میوه، نوشیدنی های شیرین و شیرین کننده های مصنوعی،
چیپس سیب زمینی، جوش شیرین

◀ چربی های ترانس

این چربی های مضر خطر بیماری های قلبی-عروقی و سکتته مغزی و دیابت نوع ۲ را افزایش می دهند. مانند:
غذاهای سرخ شده، بیسکویت و کوکی های بسته بندی شده
، مارگارین، چیپس سیب زمینی، سیب زمینی سرخ شده،
شیرینی ها

◀ سدیم

کاهش سدیم در رژیم غذایی می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. غذاهایی که مقدار زیادی سدیم دارند، مانند:
نمک سفره و نمک دریایی، چیپس سیب زمینی، آجیل های شور، گوشت و ماهی دودی یا نمک سود شده، مارگارین،
سبزیجات کنسرو، سس ماکارونی و سالسای آماده شده، سس سالاد، سس سویا، سس گوجه فرنگی و خردل، بسته های مخلوط آماده برنج، سیب زمینی و پاستا، سوپ کنسرو شده،
بعضی غلات بسته بندی و فرآوری شده، پنیر



Metabolic syndrome

۲- سطح تری گلیسیرید بالا (تری گلیسیرید نوعی چربی است که در خون یافت می شود).

۳- سطح کلسترول HDL پایین؛ گاهی اوقات کلسترول "خوب" خوانده می شود. این امر به این دلیل است که به از بین بردن کلسترول شریان های شما کمک می کند. پایین بودن سطح کلسترول HDL خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

۴- قند خون ناشتا؛ قند خون بالا به صورت خفیف نیز ممکن است نشانه اولیه دیابت باشد.

گروه های دیگر در معرض خطر ابتلا به سندرم

◀ افرادی که چاقی شکم

◀ افرادی که سبک زندگی غیرفعال دارند.

◀ افرادی که سابقه دیابت و مقاومت به انسولین دارند.

◀ افرادی که خواهر و برادر یا والدین مبتلا به دیابت دارند.

◀ در زنان در مقایسه با مردان بیشتر رخ می دهد.

◀ زنانی که دارای سابقه سندرم تخمدان پلی کیستیک دارند.

تغذیه و رژیم درمانی در سندرم متابولیک

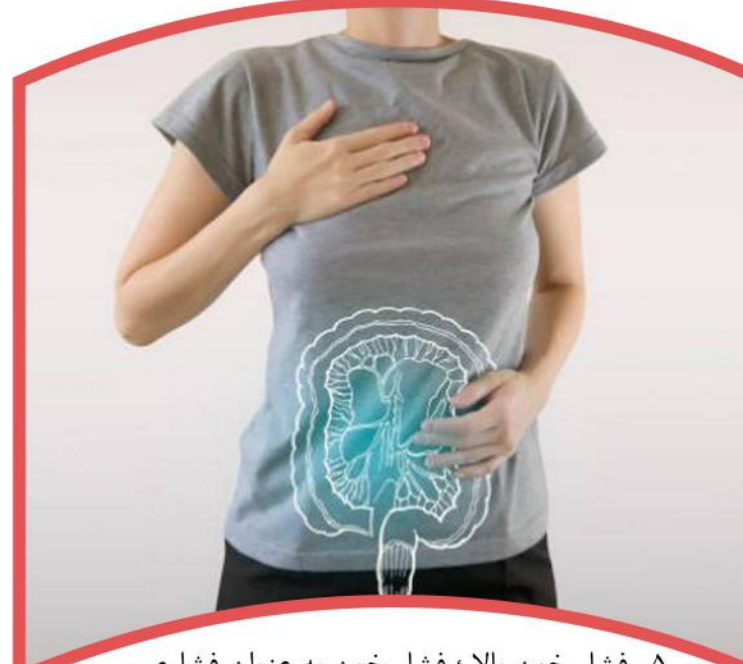
ترفند هایی که در مورد رژیم غذایی می تواند کمک کننده باشد:

◀ کاهش وزن

◀ کنترل فشار خون

◀ تعادل سطح کلسترول

◀ ثابت نگه داشتن سطح قند خون



۵- فشار خون بالا؛ فشار خون به عنوان فشاری

است که خون به دیواره شریان ها وارد می کند. اگر این فشار

بالا رفته و با گذشت زمان زیاد بماند، می تواند به قلب

شما آسیب برساند و منجر به ایجاد پلاک شود.

سندرم متابولیک

سندرم متابولیک، که به آن سندرم X نیز گفته می شود، ترکیبی از شرایطی است که خطر ابتلا به بیماری ها مانند دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد. اصطلاح متابولیک به فرآیندهای بیوشیمیایی مربوط به عملکرد طبیعی بدن اشاره دارد. عوامل خطر، شرایط یا عادت هایی هستند که احتمال ابتلای شما به بیماری را افزایش می دهد. پنج شرط ذکر شده در زیر عوامل خطرزای متابولیک هستند. برای تشخیص سندرم متابولیک باید حداقل سه عامل خطر متابولیک داشته باشید

۱- داشتن یک خط کمر بزرگ که به این حالت چاقی شکمی یا "داشتن شکل سیب" نیز گفته می شود. چربی بیش از حد در ناحیه شکم یک خطر و نشانه مهم از بیماری چربی در مقایسه با چربی اضافی در سایر قسمت های بدن مانند باسن است.