الدهون الثلاثية وطرق السيطرة عليها

الدهون الثلاثية أو ما يُسمّى (تريغليسيريد)، هي إحدى الأمور التي تلقى اهتماماً كبيراً من قبل العديد من الأشخاص في الوقت الحالي، نظراً لما تحمله من مخاطر على الصحّة خصوصاً أنّ الكثير من الأشخاص لا يعرفون كيف يمكن السيطرة على هذه الدهون في الدم.

- ما الدهون الثلاثية؟

قبل التعرّ ُف إلى أعراض ارتفاع الدهون الثلاثية وطرق الوقاية منها وأفضل الطرق لعلاجها، دعنا نعرّ ِفك قليلاً عن هذه الدهون التي تتراكم في البدن. الدهون الثلاثية هي تماماً كما يدل اسمها تتكوّن من مادة الـ(غليسيريد) مع مجموعة ثلاثية من مادة الأسيد الدهنية وهي تكون حركتها عبر مجرى الدم وتتخزن في الخلايا الدهنية.

- متى يمكن اعتبارها عالية؟

المستوى الطبيعي للدهون الثلاثية هو 150 ملليغراماً/ ديسيلليتر. وفي حال كانت هذه الدهون في الدم بين 150 إلى 199 ملليغراماً/ ديسيلليتر، تعتبر مرتفعة ويجب أخذ بعض الاحتياطات. أمّا في حال كانت أعلى من 200 ملليغرام/ ديسيلليتر، هذا يعني أنّه يجب مراجعة الطبيب بأقصى سرعة ممكنة.

- لماذا ترتفع هذه الدهون في الدم؟

ترتفع الدهون الثلاثية بسبب العديد من الأمور، ومن أبرزها ما يلي:

- ارتفاع الكوليسترول الضار في الجسم عن مستواه الطبيعي وانخفاض الكوليسترول الجيّد، ما يؤدي إلى تراكم الدهون في الدم، وبالتالي الإصابة بارتفاعها.

- العوامل الوراثية تلعب دوراً أيضاً في رفع نسبة الدهون الثلاثية في الدم.

- الجنس، حيث تعتبر المرأة أكثر عرضة لارتفاعها من الرجل.

- الإفراط بتناول الأطعمة العالية بالدهون المشبعة والدهون المتحولة.

- قلة الحركة وعدم ممارسة أي نوع من الرياضة.

- تناول بعض أنواع الأدوية يؤدي إلى ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية في الدم. ومن أبرز هذه الأدوية نذكر الإستروجين والأدوية المدرة للبول.

- تناول كمية كبيرة جداً من الحلويات والفواكه، والسكر يؤدي أيضاً إلى زيادة نسبتها في الدم.

- المعاناة من مرض السكري.

- زيادة الوزن وتراكم الدهون في منطقة البطن.

- اضطرابات في الغدة الدرقية.

- شرب كمية كبيرة من عصائر الفواكه.

- تشير الدراسات العلمية إلى أنّ تناول الأطعمة العالية بالنشويات هي أيضاً من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة نسبتها في الدم. ومن أبرز هذه الأطعمة نذكر الخبز الأبيض والمعجنات والأرز.

- ما أعراض ارتفاعها؟

ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم لا يحمل أياً من الأعراض وهو يعتبر من الأمراض الصامتة تماماً كارتفاع ضغط الدم. يجب فحص نسبتها في الدم بشكل دائم من أجل معرفة ما إذا كانت هذه الأخيرة مرتفعة أم لا. ينصح الخبراء بإجراء فحص للدهون مرّة كلّ 6 أشهر ابتداءً من عمر الأربعينات للتأكد من نسبتها. في حال ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم، فإنّ ذلك سيعود على الجسم بالكثير من الأعراض السلبية. ومن مضاعفات ارتفاعها، نذكر انسداد الشرايين والإصابة بأمراض القلب والمعاناة من الجلطات وارتفاع في ضغط الدم، ما يشكل خطراً حقيقياً على صحّة الجسم.

- الوقاية من ارتفاع الدهون الثلاثية:

يمكن الوقاية من ارتفاعها عبر الاعتماد على بعض الخطوات الأساسية، ومنها:

- تخفيض الوزن: في حال المعاناة من الوزن الزائد وتراكم الدهون في الجسم، ننصحك بضرورة تخفيض وزنك كأوّل خطوة للوقاية من ارتفاعها في الدم. يمكن تخفيض الوزن عبر اتباع نظام

غذائي قليل الدهون وعالي الألياف الغذائية.

- ممارسة الرياضة: تساعد الحركة اليومية على تخفيض ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية في الدم. لذا يجب ممارسة 30 إلى 40 دقيقة من الرياضة يومياً للبقاء في مأمن من ارتفاع هذه الدهون السيئة، وبالتالي تجنب أمراض القلب والشرايين.

- إجراء تحاليل للدم بشكل منتظم من أجل السيطرة سريعاً على ارتفاعها في حال وجودها.

- الغذاء الأنسب لتخفيضها:

يلعب الغذاء دوراً أساسياً في الوقاية من ارتفاع الدهون الثلاثية، إذ إنّ هناك أطعمة ترفع من نسبة هذه الدهون في الجسم وأطعمة أخرى تخفض من ارتفاعها.

تعال معنا لتتعرّف إليها:

- أطعمة تزيد من نسبة الدهون الثلاثية:

هناك مجموعة كبيرة من الأطعمة التي تسبب في ارتفاعها في الدم والتي تعتبر خطيرة جداً على الصحّة.

الوجبات السريعة هي على رأس قائمة هذه الأطعمة، إذ إنّها مليئة بالدهون المشبعة المضرة بالصحّة. كما أنّ الأطعمة المقلية بمختلف أنواعها وأشكالها تسبب في ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم. الحلويات بمختلف أنواعها وأشكالها والوجبات الجاهزة والتشيبس والبسكويت أيضاً من بين الأطعمة التي تؤدي إلى ارتفاعها في الدم. بالإضافة إلى ذلك، تعتبر الفواكه هي من مسببات ارتفاعها في الدم، حيث إنّ سكر الفروكتوز الموجود في الفواكه هو يسهم في تكوين هذه الدهون. لذا ينصح الشخص الذي يحتاج إلى تخفيض الدهون الثلاثية بالدم بالحد من تناول الفواكه والتخفيف من تناول الفواكه

المجففة والحد نهائياً من تناول عصائر الفواكه. كما أنّه ينصح بتجنب الأطعمة العالية بالسكر، وتلك المصنوعة من الطحين كالخبز والمعجنات، لأنّها تسبب في زيادتها في الدم.

- أطعمة تخفض نسبة الدهون الثلاثية في الدم:

من جهة أخرى، هناك قائمة من الأطعمة تساعد على تخفيض الدهون الثلاثية في الدم. ومن بين هذه الأطعمة نذكر السمك، حيث إنّه يحتوي على مادة (الأوميغا3) التي تعمل على تخفيض نسبتها في الدم بشكل فعّال جداً. ومن بين أكثر أنواع الأسماك احتواءً على (الأوميغا3) نذكر سمك السالمون وسمك السردين. كما أنّ تناول الخضار خصوصاً الكوسة والخرشوف والباذنجان والطماطم والجزر والهليون والكرفس يسهم في التقليل من نسبة هذه الدهون السيئة في الجسم.

التركيز على تناول البقوليات على أنواعها كالفول والحمص والعدس يسهم أيضاً في تخفيض هذه الدهون. الزيوت النباتية كزيت الزيتون وزيت الكانولات والمكسرات كاللوز والجوز والكاجو والأفوكادو كلّها من بين الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحّية التي تسهم في تخفيض ارتفاع الدهون الثلاثية في الجسم.

- علاج ارتفاعها:

في حال معاناتك ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم، ننصحك باللجوء فوراً إلى الطبيب المتخصص الذي سيساعدك في الحصول على العلاج الأنسب لحالتك. يمكن أن يصف لك الطبيب الجواء المخفض لارتفاع الدهون الثلاثية في الدم. إضافة إلى ذلك، عليك اتباع هذه الخطوات لعلاج ارتفاعها في الدم:

- تناول مكملات (الأوميغا3) التي تسهم في تخفيض ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم.

- تناول حبتين من الفواكه فقط خلال النهار والتوقف عن تناول كلّ الحلويات.

- تناول السمك مرّتين في الأسبوع على الأقل.

- شرب كمية وفيرة من المياه.

كما يجب إعادة إجراء فحص الدهون الثلاثية في الدم بعد ثلاثة أشهر للتأكد من نسبتها من جديد ومعرفة فعالية العلاج الذي تحصلين عليه.

· إعداد: ميرا عبد ربه