

کلسترول در بدن ما

Cholesterol in Your Body

By Bryon Verhaeghe

ژانویه 2009 January

نگارش: برایان ورهگی

برگردان: علی صفاریان

تاریخچه کلسترول - جدا سازی کلسترول برای نخستین بار در سال 1770 میلادی انجام پذیرفت. در اوایل دهه 1900 در حیوانات آزمایشگاهی پلاک در شریان ها با تغذیه بالای کلسترول مشاهده گردید. آنگاه بر کلسترول برجسب بد نهاده شد. در اوایل دهه 1950 تعدادی از مطالعات منتهی به ارتباط مصرف کلسترول و بیماریهای قلبی گردید. سپس گفته شد برای دست یافتن به یک رژیم غذایی کم کلسترول از مصرف تخم مرغ، کره، میگو و پنیر اجتناب گردد. همچنین گفتند مارگارین از کره بهتر است.

اپیدمی بیماریهای قلبی همراه با افسردگی و سرطان گسترده شد. همچنین توجه به مشاهده تفاوت بین کلسترول خوب "HDL" و کلسترول بد "LDL" به تدریج شکل گرفت. در مطالعات تمرکز بر کنترل انحصاری مجموع کلسترول، به سوی کلسترول خوب و بد معطوف گردید. در سال 1994 میلادی بود که بر اساس یک تحقیق خاص، معالجه با داروهای ضد کلسترول سر بیرون زد و پس از آن بود که مصرف داروهای ضد کلسترول متداول و فراگیر شد.

از سویی دیگر نظر برخی ناظران و پژوهشگران متوجه تغذیه و رژیم غذایی فرانسویان با چربی و کلسترول بالای حیوانی گردید. آنان مشاهده کردند که فرانسویان با داشتن چنین تغذیه ای هنوز از مردم سایر کشورها به نسبت در شرایط بهتری هستند. در این راستا بود که جفری اشتاین گارتن اقدام به انتشار کتابی به نام "چرا فرانسویها چون مگسها دارای عمر کوتاه نیستند" نمود. نکته قابل اشاره اینکه مصرف پنیر سالانه فرانسویان به طور متوسط بالغ بر 18 کیلو گرم است. مشخصاً اینکه فربه و چاق هم نمی باشند. پزشکی اکنون رژیم غذایی با چربی بالای اتکین (Atkin's) را به عنوان موفق ترین رژیم کاهش وزن به رسمیت شناخته است. اینجا این سوال مطرح می شود که پس چرا ما اینقدر چاق هستیم؟ دانشگاه فلوریدا در مطالعه خود به این نتیجه دست یافته که عامل چاقی، دیابت و همچنین بیماریهای قلب و عروق فروکتوز (قند میوه) می باشد.

کلسترول در سلامتی و بیماری ها

- افرادی که دارای کلسترول بالا هستند طولانی ترین عمر را دارند- دکتر یوفی راونسکو (Uffe Ravnskov, MD, PhD)
- میزان بالای کلسترول خوب، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروق کرونر را کاهش می دهد - دکتر ویبهوتی ساین استادیار بالینی بخش قلب و عروق دانشگاه فلوریدا جنوبی دانشکده پزشکی, Vibhuti N Singh, MD, Clinical Assistant Professor, Division of Cardiology, University of South Florida College of Medicine
- ممکن نیست دستورالعمل های کنونی کلسترول از حمله های قلبی ممانعت کنند- دکتر گرگ فونارو، الیوت کوردی استاد قلب و عروق پزشکی و علوم در دانشکده پزشکی دیوید گیفن در یوسی ال ا Dr. Gregg C. Fonarow, Eliot Corday Professor Cardiovascular Medicine and Science at the David Geffen School of Medicine at UCLA
- ارتباط پایین بودن کلسترول خوب با بیماری قلبی- دکتر روت فریکی اشمیت از دانشگاه کپنهاک دانمارک Ruth Frikke-Schmidt, M.D., Ph.D, University of Copenhagen, Denmark

- **کلسترول خوب از شریان ها محافظت می کند** – دانشمندان در دانشگاه تگزاس مرکز پزشکی جنوب غربی در دالاس
Scientists at the University of Texas Southwestern Medical Center at Dallas
- **سطوح پایین کلسترول در دوران بارداری به افزایش تولد زودرس نوزادان و وزن کم آنان می انجامد.**
دکتر میونک " تغییر چهره تولد زودرس "The Changing Face of Preterm Birth" – Dr Muenke
- **به نظر نمی رسد پایین آوردن کلسترول تاثیری در خطر ابتلا به سرطان داشته باشد.**
مک میکاییل و همکاران McMichael AJ, et al
- **عدم ارتباط سرطان سینه و کلسترول - حیات آر آ- و همکاران** Hiatt RA, et al
- **کلسترول بالا باعث کاهش نرخ سرطان - تحقیق رنفرو و پایسلی** Renfrew and Paisley Study
- **کلسترول پایین و بیماری آلزایمر - دکتر کوریگان "باید استراتژی های افزایش انتقال کلسترول به مغز شناسایی شوند"**
Dr.F.M.Corrigan, "strategies for increasing the delivery of cholesterol to the brain should be identified"
- **رژیم غذایی با کلسترول پایین نرخ خودکشی را افزایش می دهد.** دکتر ماتیو دانیگان از بیمارستان عمومی گلاسگو
Dr Matthew G Dunnigan of Stobhill General Hospital, Glasgow
- **مشارکت کلسترول پایین با افسردگی و اضطراب - سارز دوک روانشناس** Duke psychologist Edward Suarez
- **ممکن است پایین آوردن کلسترول با افسردگی، از دست دادن حافظه، گیجی و رفتار پرخاشگرانه همراه باشد - دانشمندان نیوزلند، ایمنی مواد مخدر** Scientists in New Zealand, Drug Safety, March 2007
- **معمولاً در افراد بیمار، کلسترول پایین سرم مشاهده می شود - دکتر فرانک هو و اریک دینگ از دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد** Drs. Frank Hu and Eric Ding of Harvard School of Public health

علت و دلیل بیماری قلبی

قطعاً کلسترول بد و تری گلیسیرید برای ما خوب نیستند. برابر تحقیقات کنونی علت و دلیل چاقی، دیابت و همچنین بیماریهای قلب و عروق فروکتوز (قند میوه) می باشد.

آیا مصرف روزانه تخم مرغ یک انتخاب درست برای سلامتی است؟

هیچ ارتباطی بین بیماری های قلبی و کلسترول وجود ندارد. ما کلسترول خوب را از طریق خوردن تخم مرغ، پنیر، کره و میگو بدست می آوریم. همچنین با مصرف شش تخم مرغ در هفته از دیاد کلسترول بد مشاهده نشده است. یک تخم مرغ در کل فقط حاوی 70 کالری بوده و مقدار چربی اشباع شده آن کم می باشد ضمناً هیچگونه چربی غیر اشباع ندارد. روغن های گیاهی مانند مارگارین می توانند در بدن تبدیل به چربی های غیر اشباع گردیده و ما را بیمار نمایند. زنانی که از لبنیات پرچرب استفاده می کنند سالمتر بوده و کمتر دچار نازایی می گردند- دکتر جورج چاوارو از دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد

Dr. Jorge Chavarro, Harvard School of Public Health

خوردن هر روزه 2 تخم مرغ برای صبحانه کمک به کاهش وزن می کند - دکتر نیک هیل داراندار

Nikhil V. Dhurandhar, Ph.D

خوردن هر روزه 2 تخم مرغ شکاف و ضربه ای بر مشکل کلسترول - دکتر بروس گریفین دانشگاه سوری کانادا

Dr. Bruce Griffin , University of Surrey

چگونه می توان میزان کلسترول را تنظیم کرد؟

در کتاب پزشکی هریسون به نام اصول طب داخلی ویرایش چهاردهم (*HARRISON'S: The Principals of Internal Medicine 14th Edition*)، نیاسین به عنوان داروی انتخابی قرار دارد. نیاسین باعث کاهش مجموع کلسترول و کلسترول بد {ال دی ال (LDL)} به میزان 15 تا 25 درصد، تقلیل میزان وی ال دی ال (VLDL) بد به مقدار 25 تا 35 درصد، و همچنین از دیاد اندازه کلسترول خوب (HDL) به میزان 15 تا 25 درصد می گردد. در نوشته ها آمده افراد مبتلا به دیابت بهتر است از مصرف نیاسین اجتناب کنند. برابر یافته یک تحقیق دانشگاهی که در سال 2008 میلادی انتشار یافت افراد مبتلا به دیابت و یا حتی آنانی که در مرز این بیماری قرار دارند از مصرف نیاسین سود می گیرند. تازه ترین تحقیق منتشره در مورخ 7 ژانویه 2009 میلادی نشان داد که میکرو ارگانیسیمهای پروبیوتیک و اسید دوست (acidophilus) که در برخی مکمل های پرو بیوتیک وجود دارند می توانند برای تنظیم کلسترول به همان اندازه دارو درمانی موثر باشند.

تلفن تماس در تهران: 44328851

alisafarianca@gmail.com

www.fixyourbody.net

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com

www.rebounddiet.com

Article References:

مراجع:

[Eur J Nutr.](#) 2007 Oct;46(7):406-17. Epub 2007 Sep 1. Is the fructose index more relevant with regards to cardiovascular disease than the glycemic index? [Segal MS](#), [Gollub E](#), [Johnson RJ](#). Division of Nephrology, Hypertension and Transplantation, University of Florida, Gainesville, FL, USA. PMID: 17763967 [PubMed - indexed for MEDLINE]

یورو مه مورخ 2007 آیا شاخص فروکتوز از شاخص قند خون بیشتر مربوطه به بیماری های قلبی عروقی نمی باشد؟ کارشناسی ارشد بخش نفرولوژی، فشار خون بالا و طبیعی، دانشگاه فلوریدا آمریکا

[Atherosclerosis.](#) 2008 Dec 3. [Epub ahead of print], Effects of extended-release niacin on lipid profile and adipocyte biology in patients with impaired glucose tolerance. [Linke A](#), [Sonnabend M](#), [Fasshauer M](#), [Höllriegel R](#), [Schuler G](#), [Niebauer J](#), [Stumvoll M](#), [Blüher M](#). Heart Center, Department of Cardiology, University of Leipzig, Leipzig, Germany. PMID: 19131065 [PubMed - as supplied by publisher]

آترواسکلروز مورخ 2008 اثرات نیاسین آزاد افزایش یافته در پروفایل لیپیدی و زیست شناسی در بیماران مبتلا به اختلال قند خون، گروه قلب و عروق دانشگاه لایپزیگ آلمان

[Lipids Health Dis.](#) 2009 Jan 7;8(1):1. [Epub ahead of print], Effects of probiotic bacteria, isoflavones and simvastatin on lipid profile and atherosclerosis in cholesterol-fed rabbits: a randomized double-blind study. [Cavallini DC](#), [Bedani R](#), [Bomdespacho LQ](#), [Vendramini RC](#), [Rossi EA](#). PMID: 19128464 [PubMed - as supplied by publisher]

سلامت لیپیدها مورخ 2009 آثار باکتری های پروبیوتیک و... در پروفایل لیپید و آترواسکلروز تصلب شرائین در تغذیه کلسترول خرگوش ها، یک مطالعه تصادفی دو سو کور