



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۷/۰۲

ډاکټر ش میره کی

مختلف کولسترول (Cholesterol)

گرانو دوستانو! د حیواني غوړو، خواړو خواړو، خواړي څښاک او ډېرو کالوري لرونکو خوړو په کارولو کې احتیاط وکړئ او نن غواړم د کولسترول په اړه اړین معلومات له تاسو سره شریک کړم. هیله ده چې ګټور درته تمام شي.

کولسترول څه شی دی؟

کولسترول (Cholesterol) یو مهم غوړیز ماده (Lipid) ده چې د انسان د ژوند لپاره اړینه ده. دا ماده د بدن د حجرو د دیوالونو په جوړښت، کلکوالي او ثبات کې مهم رول لري.

کولسترول یو مومي ته ورته غوړیز مواد دي چې ډېره برخه یې په ځیګر کې جوړېږي، خو د بدن په نورو حجرو کې هم تولیدېږي. سربېره پر دې، کولسترول په ځینو خوړو کې هم موندل کېږي، لکه:

- لبنیات،
- هګۍ،
- او غوښه.

د انسان بدن په عادي حالت کې د خپلو اړتیاوو لپاره یو ټاکلي مقدار کولسترول ته اړتیا لري. کولسترول د ځینو مهمو هورمونونو، ویتامین D او صفراوي اسیدونو (Bile Acids) په جوړېدو کې هم ونډه لري، کوم چې د خوړو په هضم کې مهم رول لوبوي.

خو که په وینه کې د کولسترول اندازه له اړتیا زیاته شي، نو په تدریجي ډول د وینې د رګونو په دیوالونو کې رسوب کوي، رګونه تنګوي او د زړه او نورو غړو د ناروغیو خطر زیاتوي.

کولسترول او د زړه ناروغی :

کله چې په وینه کې د کولسترول اندازه لوړه شي، نو دا د رګونو په دیوالونو کې رسوب کوي او د رګونو د تنګېدو (Atherosclerosis) سبب ګرځي. په دې حالت کې وینه او اکسیجن په کافي اندازه زړه ته نه رسېږي، چې له امله یې د سینې درد (Angina) پیدا کېږي.

که چېرې د زړه یوې برخې ته وینه په بشپړه توګه ونه رسېږي، نو د زړه حمله یا د زړه سکت (Heart Attack) رامنځته کېږي.

د کولسترول ډولونه:

هغه کولسترول چې په وینه کې دوران کوي، له پروټینونو سره یوځای کېږي او ورته لیپوپروتینونه (Lipoproteins) ویل کېږي. مهم ډولونه یې دا دي:

۱- بد کولسترول (LDL – Low Density Lipoprotein):

LDL ته “بد کولسترول” ویل کېږي، ځکه چې دا کولای شي د وینې د رگونو په دیوالونو کې رسوب وکړي، رګونه تنګ کړي او د زړه او رګونو د ناروغیو خطر زیات کړي.

۲- ښه کولسترول (HDL – High Density Lipoprotein):

HDL ته “ښه کولسترول” ویل کېږي، ځکه چې دا اضافي کولسترول له رګونو څخه ځیګر ته لېږدوي او د بدن له لارې یې خارجوي. هر څومره چې د HDL اندازه لوړه وي، په هماغه اندازه د زړه د ناروغیو خطر کمېږي.

۳- ډېر ټیټ کثافت لرونکی لیپوپروتین (VLDL – Very Low Density Lipoprotein):

VLDL هم یو زیانمن لیپوپروتین دی چې په ځانګړي ډول د ټرایګلیسریدونو (Triglycerides) د لېږد مسوولیت لري او د رګونو په ناروغیو کې ونډه لري.

ټرایګلیسریدونه (Triglycerides):

ټرایګلیسریدونه د وینې یو بل مهم غوړیز ډول دی. دا زیاتره د اضافي کالورینو، پوره لرونکو خوړو او الکولي مشروباتو څخه جوړېږي او د بدن په غوړیو حجرو کې زېرمه کېږي.

د ټرایګلیسریدونو لوړه کچه هم د زړه او رګونو د ناروغیو خطر زیاتوي.

کوم عوامل کولسترول لوړوي؟

د کولسترول په لوړېدو کې لاندې عوامل مهم رول لري:

۱- ناسمه غذايي تګلاره:

د غوړو، غوړیو خوړو، ژر چمتو کېدونکو خوړو (Fast Food) او ډېرو کالورینو استعمال د کولسترول کچه لوړوي.

۲- د بدن زیات وزن او چاغوالی:

چاغوالی د بد کولسترول (LDL) او ټرایګلیسریدونو د زیاتېدو سبب کېږي او د زړه د ناروغیو خطر لوړوي. د وزن کمول کولای شي بد کولسترول راکم او ښه کولسترول (HDL) لوړ کړي.

۳- د بدني فعالیت نشتوالی:

کم حرکت او بې‌فعالیت ژوند د ښه کولسترول اندازه راکموي او د بد کولسترول د زیاتېدو سبب کېږي.

۴- سګرټ څکول:

سګرټ د ښه کولسترول اندازه کموي او د زړه د ناروغیو خطر زیاتوي.

۵- شکره ناروغي او لوړ ویني فشار:

دا دواړه ناروغي د کولسترول د اختلالاتو او د زړه د ناروغیو خطر زیاتوي.

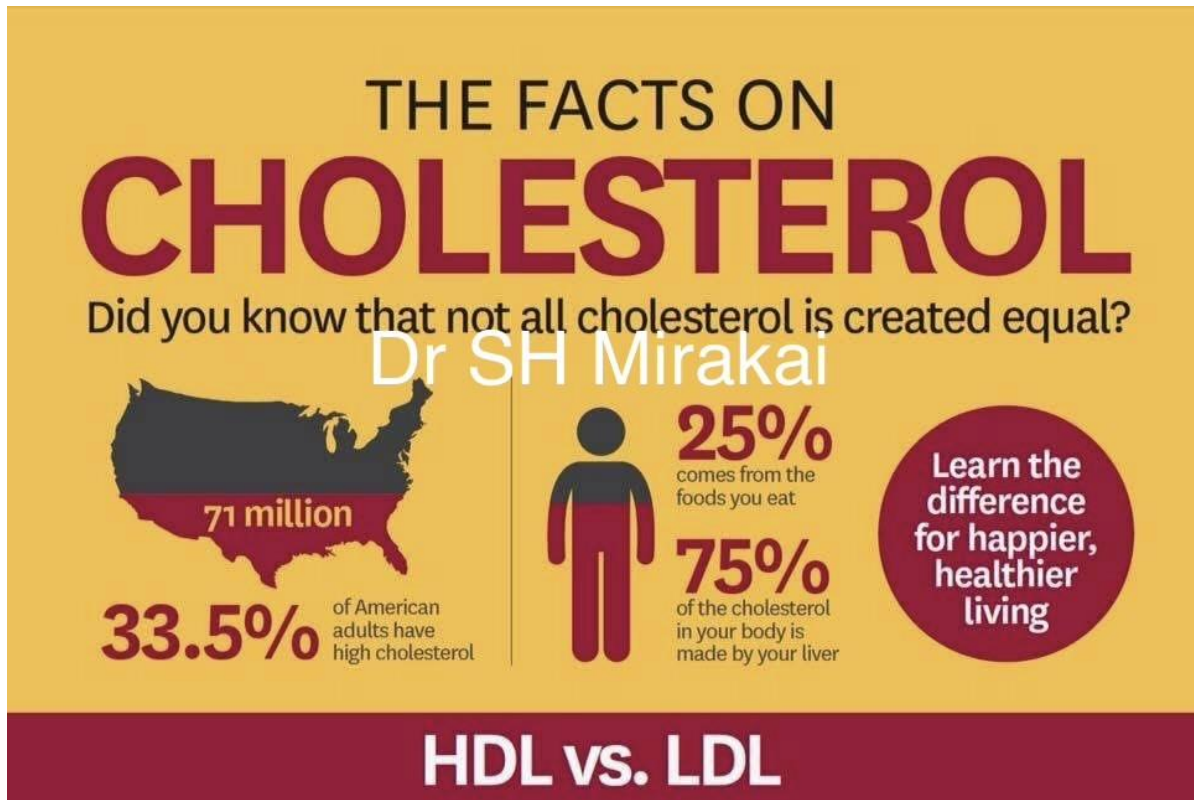
۶- ارثي عوامل:

ځینې کسان د کورنۍ د سابقې له امله د لوړ کولسترول ستونزه لري.

د کولسترول د کنټرول لارې :

- د غوړو او غوړیو خوړو کمول؛
- د سبزیو، مېوو او فایبر لرونکو خوړو زیاتول؛
- منظم بدني فعالیت او ورزش؛
- د بدن د وزن کنټرول؛
- د سگریټ پرېښودل؛
- او د ډاکټر په مشوره د اړتیا په صورت کې د کولسترول ضد درمل کارول.

په یاد ولرئ: لوړ کولسترول ډېری وخت کومه نښه نه لري، نو د وینې منظمې معاینې د دې ناروغۍ د مخنیوي او کنټرول لپاره ډېرې مهمې دي.



د پاڼو شمېره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولې. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په څیر و لولئ