مسئولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ډاکتر محب‌الله زغم

۲۰۲۴/۰۳/۱۴

کولسترول

ځینې کسان باید خپل د وینې غوړ یا کولسترول معاینه کړي. دا د زړه او رګونو د ناروغیو لپاره معاینه کیږي. دغه کسان باید خپل کولسترول معاینه کړي: هغوی چې عمر یې ۴۰ یا تر دې پورته وي، د هر عمر وګړي چې په کورنۍ کې یې یو څوك تر وخت د مخه د زړه په ناروغیو یا په دماغي سکتې اخته شوی وي او د هر عمر هغه وګړي چې د وینې د غوړو د بې نظمۍ ارثي فامیلي سابقه ولري. که چېرې تا ته د زړه د حملې یا د دماغي سکتې خطر وي، نو د وینې د غوړ(کولسترول) د راټیټولو لپاره به معمولاً ستاتین (statin) ګولۍ درته توصیه شي. د عمومي قاعدې له مخې دا مهمه نه ده، چې د کولسترول اندازه دې څومره لوړه ده، کولسترول چې په هره اندازه لوړه وي، راټیټول یې ګټور دي او خطر درکموي. د ژوندانه هغه بڼه او هغه عادتونه چې خطر کمولی شي دا دي: سګرټ نه څکول، د صحي خوړو خوراك، کمه مالګه خوړل، منظم فزیکي فعالیتونه، کم وزن او نرۍ ملا. البته د وینې فشار هم مهم دی.

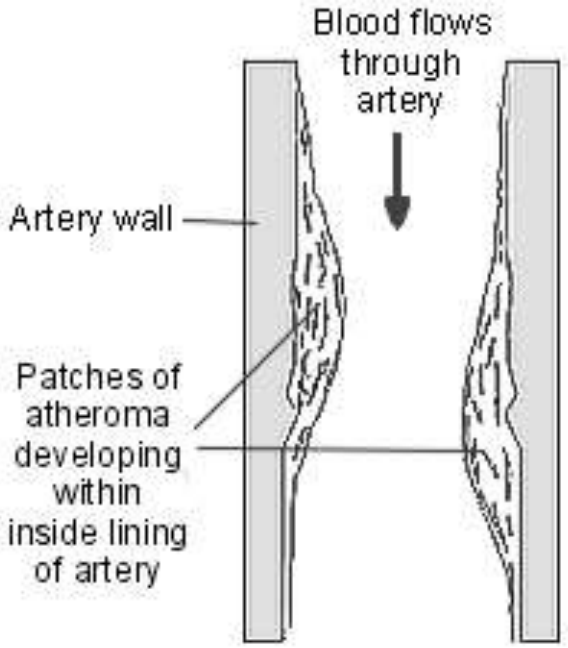
کولسترول څه شی دی؟

کولسترول یو ډول غوړ دی، چې له غوړو خوراکي توکو څخه په ینه (ځیګر) کې جوړېږي. په وینه کې د کوسترول ټاکلې اندازه شته وي. انسان د روغ صورت لپاره یو څه کولسترول ته اړتیا لري. کولسترول په وینه کې د لیپوپروتین په بڼه انتقالیږي. لیپوپروتین له پروتین او غوړو څخه رغیږي، څنګه چې د پروتین مالیکولونه غټ او کثافت یې د غوړو په پرتله زیات دی، نو که د لیپوپروتین کثافت زیات وي، معنا یې دا ده، چې پروتین په کې زیات او غوړ په کې کم دی. برعکس په لږ کثافت والا لیپوپروتین کې بیا د غوړو اندازه زیاته او د پروتین برخه کمه وي. د لیپوپروتین څو ډولونه دي، خو هغه ډولونه چې له کولسترول سره تړاو لري، دا دي:

- هغه لیپوپروتین چې لږ کثافت لري (LDL lipoproteins): دا ډول کولسترول په (بد کولسترول) باندې مشهور دی، ځکه چې د اتیروما په جوړولو کې لوی لاس لري. اتیروما د زړه او رګونو د ګڼو ناروغیو عمده سبب دی (تشریحات یې لاندې وګورئ). معمولاً د وینې د کولسترول ۷۰% همدا LDL جوړوي، خو دغه فیصدي په وګړو پورې فرق کوي، په ځینو کې کمه او په ځینو کې زیاته وي. د اسانتیا لپاره به تر دې وروسته دغه لیپوپروتین یوازې (LDL) چې د low density lipoprotein مخفف دی او یا د ((بد کولسترول)) په نامه یاد کړو.
- هغه لیپوپروتین چې زیات کثافت لري (HDL lipoproteins) دا معمولاً (ښه کولسترول) بلل کیږي، ځکه چې دا د اتیروما د جوړېدا مخه نیسي. د اسانتیا لپاره به تر دې وروسته دغه لیپوپروتین یوازې (HDL) چې د high density lipoprotein مخفف دی او یا د ((ښه کولسترول)) په نامه یاد کړو.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

اتیروما atheroma او د زړه او رګونو ناروغی څه دي؟



Section of an artery

د اتیروما ټوټې لکه د غوړو وړې ټوټې دي، چې د شریانونو (رګونو) د دېوالونو په داخلي سطحه باندې نښلي. څنګه چې د اوبو منګ د چایجوشي نوله تنګوي، همدارنګه اتیروما هم رګونه تنګوي. اتیروما د اتیروسکلیروز یا د رګونو د سختېدا په نامه هم پېژندل کېږي.

د میاشتو او کلونو په تېرېدو سره د اتیروما ټوټې غټېږي او پېړېږي او بیا داسې وخت راځي، چې شریان تنګېږي، نتیجه یې دا راوځي چې په رګ کې د وینې بهیر کمېږي. که د بخارۍ نلونه وګورئ، د وخت په تېرېدو سره لوي لوګي د نل په دېوالونو کېږي او نل تنګوي، که د بخارۍ نلونه پاك نه کړو او همداسې یې پرېږدو، نو یو وخت بیخي بندېږي او بخارۍ بیا نه لګېږي، اتیروما له دغه لوي لوګي سره هم تشبیه کولای شو. مثلاً که د زړه شریان (کرونري شریان) د اتیروما په وجه تنګ شي، د angina یا د سینې د درد سبب ګرځي. هر کله چې د زړه عضلاتو ته وینه په کافي اندازه ونه رسېږي، نو د سړي په سینه درد پیدا کېږي.

کله کله پر اتیروما باندې د وینې لخته (thrombosis) جوړېږي او د وینې بهیر بیخي بندوي. دغه بندښت چې د هر غړي په شریان کې رامنځته شي، د هماغه غړي تکلیف پیدا کېږي، مثلاً که د زړه رګ وي، د زړه حمله راولي او که د ماغزو شریان وي، نو د دماغي سکتې سبب ګرځي. داسې کسان به مو لیدلي وي، چې د لوړ فشار په وجه یې د بدن یوه خوا فلج شوې وي، دې ته دماغي سکته وایي. په دې حالت کې د ماغزه یوې برخې ته په کافي اندازه وینه نه رسېږي. د بدن هر ځای ته چې وینه ونه رسېږي، د هماغه ځای حجرې له منځه ځي او بیا کار نه کوي.
د زړه او رګونو ناروغۍ هغو ناروغیو ته وایي چې یا زړه (د زړه عضلات) او یا د وینې رګونه پرې اخته کېږي. په عمل کې بیا ډاکتران معمولاً دغه اصطلاح د زړه او رګونو هغو ناروغیو ته کاروي، چې د اتیروما په وجه رامنځته کېږي.

په لنډه توګه د زړه او رګونو هغه ناروغۍ چې د اتیروما په سبب رامنځته کېږي، دا دي: د زړه درد (angina)، د زړه حمله، دماغي سکته، د ماغزو ایسکیمي (ماغزو ته د وینې کم رسېدنه)، او د محیطي رګونو (د لاسونو او پښو رګونه) ناروغۍ. په بریتانیا کې ډېر وګړي د زړه او رګونو په ناروغیو اخته کېږي، هلته دغه ناروغۍ د انسانانو د مړینې زیاترین علت جوړوي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

کوم فکتورونه د وینې د کولسترول پر اندازې باندې اغېز لري؟

په اکثرو وګړو کې د وینې د کولسترول اندازه، د هغو غوړو مقدار ښيي، چې دوی يې خوري. البته دا په وګړو پورې فرق کوي، که بېلابېل کسان په عين مقدار غوړي وخوري، نو د ځينو په وينه کې به زياته او د ځينو په وينه کې به نسبتاً کمه اندازه کولسترول جوړېږي. عموماً کله چې سړی په خوراك کې غوړي کموي، د وينې کولسترول يې هم ورسره کمېږي.

په ځينو کې د کولسترول لوړه اندازه بله وجه لري، مثلاً: کم کاره تايرايد، چاغښت، زيات الکول څښل، او د پښتورګو او ينې ځينې نادر تکليفونه په وينه کې کولسترول زياتوي. [تايرايد هغه غده ده، چې خلك يې ججورى بولي. دا غده داسې هورمون جوړوي، چې په بدن کې د انرژي مصرف (ميتابوليزم) تنظيموي، که تايرايد کم کاره شي، نو د انرژۍ مصرف کمېږي او اضافي انرژي په کولسترول بدلېږي، په نتيجه کې د وينې کولسترول زياتېږي]
د ځينو وګړو په ټوله کورنۍ کې د کولسترول اندازه لوړه وي او علت يې هغه ارثي جنيټيك پرابلمونه دي، چې د کولسترول په جوړولو کې ونډه لري. د دې پرابلمونو يو مثال فاميلي hypercholesterolaemia دی.

خطري فکتورنه:

هر څوك د اتيروما د جوړېدا او د زړه او رګونو د ناروغيو له خطر سره مخ وي، خو بيا هم ځينې فکتورونه شته، چې دغه خطر زياتوي، خطري فکتورونه درې ډوله او دا دي:

- د ژوندانه د بڼې خطري فکتورونه، چې مخه يې نيولی او يا يې بدلولی شو:
_ سګرټ څکول (سګرټ هم خپله سګرټي ته تاوان رسوي او هم هغو کسانو ته چې شاوخوا ته يې ولاړ وي)
_ د فيزيکي فعاليت نشتوالی (لکه هغه وګړي چې په دفترونو کې کار کوي او په موټرو کې ګرځي)
_ چاغي
_ نا مناسب خواړه: مثلاً د ډېرې مالګې خوراك
- هغه خطري فکتورونه چې بيخي يا قسماً د درملنې وړ دي:
_ د وينې لوړ فشار
_ د وينې د کولسترول زياتوالی
_ د وينې د ټرای ګليسيرايد زياتوالی
_ د شکرې ناروغي
_ د پښتورګو هغه ناروغۍ چې د پښتورګو پر فعاليت باندې اغېز کوي
- هغه خطري فکتورونه چې چاره يې زموږ په لاس کې نه ده:
_ قوي فاميلي تاريخچه. په دې معنا چې د سړي ورور يا پلار تر ۵۵ کلنۍ د مخه او يا د هغه خور يا مور تر ۶۵ کلنۍ د مخه د زړه په ناروغيو يا په دماغي سکتې باندې اخته شوي وي.
_ نارينه (په نارينو کې د زړه او رګونو ناروغۍ تر ښځو زياتې ليدل کېږي)
_ په مېرمنو کې د جامې وختي بندېدل (menopause)
_ عمر: څومره چې د انسان عمر زياتېږي، په هماغه اندازه د اتيروما خطر زياتېږي.
_ توکم يا نژاد: مثلاً د بريتانيا په وګړو کې هغوی چې د نسب په لحاظ هندي، پاکستاني، بنګله ديشي يا سريلانکايي دي له زيات خطر سره مخ وي (معمولاً تورپوستي تر نورو وګړو زياتر د زړه او رګونو په ناروغيو اخته کېږي).

که چېرې تاسې داسې خطري فکتورونه لرئ، چې چاره يې نشته، نو بايد لا زياته هڅه وکړي، چې د ژوند د بڼې خطري فکتورونه مو مهار کړئ. مثلاً له سګرټه ځان وساتئ، سپورټ وکړئ او په خوراك کې احتياط مه هېروئ.
نوټ: ځينې خطري فکتورونه تر نورو هغو زيات خطرناك دي. مثلاً سګرټ او د کولسترول زياتوالی تر چاغۍ زيات خطرناك دي. همدارنګه خطري فکتورونه يو بل سره تقويه کوي، که دوه يا زيات خطري فکتورونه سره يو ځای شي، تر يوه خطري فکتوره زياتر د سړي روغتيا ګواښوي. مثلاً د متوسط عمر سګرټي نارينه، چې لوړ فشار او لوړ کولسترول لري، د زړه او رګونو د ناروغيو له زيات خطر سره مخ وي، پر ده باندې ممکن تر شپيته کلنۍ د مخه د زړه حمله راشي (زما د احصايي له مخې په افغانانو کې د زړه او رګونو ناروغۍ د اروپا او امريکا د وګړو په پرتله معمولاً په نسبتاً کم عمر کې پيلېږي).

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

لوړ کولسترول یعنې څه؟

د کولسترول دغه اندازې عموماً مناسب ګڼل کېږي:

- مجموعي کولسترول - 5.0 l/mmol یا تر دې لږ
- لږ کثافت والا لیپوپروتین (بد کولسترول) (LDL) 3.0 mmol/l یا تر دې لږ په داسې حال کې چې سړی د شپې څه شی نه وي خوړلی او سهار په نهره وینه معاینه کړې وي.
- ډېر کثافت والا لیپوپروتین (ښه کولسترول) (HDL) 1.2 mmol/l یا تر دې زیات
- د مجموعي کولسترول او ښه کولسترول (HDL) تر منځ نسبت TC/HDL: 4.5 یا تر دې لږ. هر څومره چې ښه کولسترول (HDL) زیات وي، هماغومره د انسان په ګټه وي.

عمومي قاعده دا ده، چې هر څومره بد کولسترول (LDL) زیات وي، هماغومره روغتیا ته خطر زیات وي.
په هره توګه، ستاسو د کولسترول اندازه باید د زړه او رګونو د روغتیا د عمومي خطرونو د یوې برخې په توګه په پام کې ونیول شي. د کولسترول په هره اندازه کې د قلبي وعایي روغتیا خطرونه سره فرق کوي، دا د ښه کولسترول په اندازې او په نورو خطري فکتورونو پورې اړه لري.

د قلبي وعایي روغتیا د خطرونو محاسبه یا ارزونه:

د خطري فکتورونو ارزونه معمولاً د ډاکتر او نرس له خوا ترسره کېږي. د ټولو خطري فکتورونو په پام کې نیولو سره یوه نمره محاسبه کېږي، دغه فکتورونه عمر، جنس، سګرټ څکول یا نه څکول، د وینې فشار، د کولسترول اندازه او نور شیان رانغاړي.
په څو کلونو کې د زرګونو وګړو مطالعې او ګڼو څېړنو دغه میتود رامنځته کړی، چې خطري فکتورونه پرې محاسبه کولای شو. دغه نمره په نسبتاً دقیق ډول دا درته ښیي، چې په راتلونکو لسو کلونو کې د زړه او رګونو په ناروغیو د اخته کېدو لپاره له څومره خطر سره مخ یې. که غواړې خپله نمره معلومه کړې، نو خپل ډاکتر ته ورشه.
څوك باید د ځان دغه خطري فکتورونه محاسبه کړي؟
د بریتانیا اوسنی صحي لارښود وایي، چې دغه وګړي باید د خپلې روغتیا په وړاندې خطرونه محاسبه کړي:

- ټول هغه کسان چې څلوېښت کاله یا تر دې زیات عمر لري.
- د هر عمر وګړي، چې:

_ په کورنۍ کې یې یو څوك تر وخت د مخه د زړه او رګونو په ناروغیو اخته شوي وي. معنا دا چې پلار یا ورور یې تر ۵۵ کلنۍ د مخه او یا مور یا خور یې تر ۶۵ کلنۍ د مخه د زړه یا رګونو په ناروغیو اخته شوي وي.
_ که ډېر نژدې خپلوان (مور او پلار، خویندې او ورونه او اولادونه) یې د غوړو ارثي ناروغي ولري، لکه فامیلي hyperlipidemia البته دغه ناروغي نادره ده.
څوك چې د زړه یا رګونو او د شکرې په ناروغۍ اخته شوي وي، دې ته ضرورت نه لري، چې خطري فکتورونه یې محاسبه شي، ځکه دا جوته ده، چې هغوی هسې هم له لوړ خطر سره مخ دي.
د خطر محاسبه او ارزونه کوم شیان رانغاړي؟
ډاکتر یا نرس به:

- د کولسترول او شکرې لپاره د وینې معاینه درته ولیکي.
- ستا وزن او د وینې فشار به دې وګوري.
- د سګرټو پوښتنه به درنه وکړي، چې څکوې یې که نه؟
- دا به درنه وپوښتي، چې په کورنۍ کې دې څوك د زړه او رګونو په ناروغیو اخته دي، که نه؟ که څوك اخته وي، په کوم عمر کې اخته شوي دي؟

ډاکتر به ستا د عمر، جنس او پورتني فکتورونو پر اساس یوه نمره درکړي.

د دې ارزونې او محاسبې نمره څه معنا لري؟

تا ته به د فیصدۍ په حساب یوه نمره درکړل شي. مثلاً که ستا نمره ۳۰% وي، په دې معنا چې ته په راتلونکو لسو کلونو کې د زړه او رګونو په ناروغیو د اخته کېدو ۳۰% چانس لرې. په بله وینا د هغو لسو کسانو چې نمره یې تا سره یو شان ده، درې تنه به یې په راتلونکو لسو کلونو کې د زړه او رګونو په ناروغیو اخته شي (یا په سلو کسانو کې به دېرش کسان له دې خطر سره مخ وي). البته دغه نمره دا نه وایي، چې په دغو دریو کسانو کې به یو ته یې. دا د اشخاصو په اړه پیش بیني نه کوي، یوازې د احتمال خبره درته کوي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

ډاکتر به درته وايي، چې:

- ته له لوړ خطر سره مخ يې: که نمره دې ۲۰% يا تر دې پورته وي. يعنې په راتلونکو لسو کلونو کې به د تا غوندې له هرو لسو کسانو څخه دوه تنه يې له دې خطر سره مخ وي، چې د زړه او رګونو په ناروغيو اخته شي.
- ته له متوسط خطر سره مخ يې: که نمره دې ۲۰%-۱۰ وي.
- له لږ خطر سره مخ يې: که نمره دې تر ۱۰% کمه وي.

څوك بايد د خطر د کمولو په موخه تداوي شي؟

هغه کسان چې له لوړ خطر سره مخ دي، د دې لپاره چې د زړه او رګونو په اخته کېدو خطر يې کم شي، تر درملنې لاندې نيول کېږي، لکه دغه کسان:

- هغه وګړي چې د خطر ارزوني نمره يې ۲۰% يا زياته وي.
- هغه کسان چې د زړه او رګونو ناروغي لري (د دې لپاره چې ناروغي يې زياته نه شي يا په بله ناروغي هم اخته نه شي)
- د شکرې په ناروغانو کې د ځينو نورو فکتورونو پر اساس د درملنې د پيل کولو وخت ټاکل کېږي. دا فکتورونه دا دي: د ناروغ عمر، په شکرې د اخته کېدو موده، د وينې فشار او د شکرې اختلاطات.
- هغه کسان چې د پښتورګو ناروغۍ لري.

دغه نور خلك بې له دې چې خطري فکتورونه يې محاسبه شوي وي، بايد درمل واخلي، چې کولسترول يې کښته شي.
کېدای شي د خطري فکتورونو محاسبه کوونکی دغه کسان چې د اتيروما له لوړ خطر سره مخ دي، وپېژني:

- هغه وګړي چې د مجموعي کولسترول او ښه کولسترول تر منځ نسبت يې ۶ يا تر دې زيات وي.
- هغه کسان چې د غوړو فاميلي ارثي بې نظمي لري.

د خطر د کمولو لپاره کومې درملنې شته دي؟
که څوك د زړه او رګونو په ناروغيو د اخته کېدو لوړ خطر ولري، نو معمولاً ځيني دوايي ورته ورکول کېږي او دا هم ورته ويل کېږي، چې د خپل ژوندانه بڼه سمه کړي. دغه اقدامات په دې توګه دي:

- د کولسترول د کمولو لپاره دوايي، چې معمولاً د ستاتين (statin) له کورنۍ وي. دغه دوايي هغه انزايم مهار کوي، چې په ينه کې د کولسترول جوړېدا ته په کار وي.

د هغو کسانو لپاره چې پخوا يې د زړه او رګونو ناروغۍ نه وې تېرې کړې، د کولسترول کومه ټاکلې کچه نه ده ښيل شوې، چې کولسترول بايد په هماغه اندازه وساتل شي، خو هغوی چې مخکې د زړه او رګونو په ناروغيو اخته شوي وي، بايد خپل کولسترول تر 4.0 mmol/l او بد کولسترول LDL تر 2.0 mmol/l کم وساتي.

- که د ناروغ فشار لوړ وي، بايد د فشار ضد دوايي ورکړل شي. ان که د هغه فشار لږ لوړ هم وي، بايد دوا واخلي.

سربېره پر دې که چا پخوا د زړه او رګونو ناروغۍ لرلې وي، ورته په کم مقدار اسپرين هم ورکول کېږي. اسپرين د اتيروما په ساحه کې د وينې د ټينګېدو يا ترومبه کېدو مخه نيسي.
همدارنګه هر څوك بايد خپل ژوند په صحي معياراتو برابر کړي. لکه:

- که سګرټ څکوي، سګرټ دې پرېږدي.
- صحي خواړه دې وخوري (د ډېر غوړي او ډېرې غوښې له خوراکه دې ډډه وکړي، ترکاري او ميوه دې ډېره وخوري)
- مالګه دې په شواروز کې تر ۶ ګرامو کمه وخوري (د ډېګ او ډوډۍ عادي مالګه همدومره وي، که پر خوړو اضافي مالګه ونه دوړوو، نو خوراکي مالګه مو تر شپږ ګرامو نه زياتېږي، ښه به دا وي، چې پر دسترخوان باندې مالګه کې نه ږدو)
- خپل وزن او د ملا اندازه دې وڅاري.
- منظم فيزيکي تمرينونه دې وکړي (په تېره بيا هغه وګړي چې دفتري کارونه لري، بايد په ورځ کې لږ تر لږه نيم ساعت سپورت وکړي، منډې وهل د سپورټ غوره ډول دی)
- د الکهولو له څښلو دې ډډه وکړي.

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

غذايي رژيم يا پرهېز به د سړي کولسترول کم کړای شي؟

د خوړو صحي رژيم (کم غوړي، کمه غوښه، ډېره ترکاري او مېوه) د سړي کولسترول کمولای شي. خو بيا هم که سړی د زړه او رګونو د ناروغيو له لوړ خطر سره مخ وي، پرهېز په يوازې سر نه شي کولای د هغه کولسترول دومره کم کړي، چې د خطر اندازه يې راټيټه کړي. په هره توګه د پرهېز په مرسته د کولسترول کمول که په هره اندازه هم وي، ګټور دي. البته پرهېز او صحي خواړه د کولسترول د کمولو تر څنګ نورې ګټې هم لري.

صحي خواړه په لنډه توګه داسې وي:

- هره ورځ د مېوو او ترکاريو د بېلابېلو ډولونو لږ تر لږه پينځمه برخه يا ترجيحاً ۹-۷ برخه وخوري.
- د خوړو ډېره برخه بايد له نشايستې جوړه وي [لکه حبوبات (لوبيا، مټر، دال، چنې...)، سبوس والا يا توره ډوډۍ (سپينه اوړه داسې جوړېږي، چې د غمنو پوستکی ترې ايسته کېږي، خو توره اوړه د غنمو پوستکی هم رانغاړي، د غنمو پوستکی ګټور وي)، کچالو، وريجې او مکروني يا آش] له مېوو او ترکاريو سره.
- هغه خواړه صحي دي، چې غوړ په کې زيات نه وي. سپينه غوښه، د پسه غوښه، د مېښې غوښه، پنير، غوړې شيدې (که د شيدو سر ايسته شي، غوړ يې کمېږي)، سره کړي خواړه (لکه چپس او چپلي کباب)، کوچ او داسې نور شيان ډېر غوړ دي. البته د سخې غوښه، ماهي او د چرګ د سينې غوښه لږ غوړي لري. سړی بايد له مايع يا اوبلن غوړي استفاده وکړي. حيواني غوړي (ژېړ غوړي، لم، سپينه غوښه) خورا مضر دي.
- په اوونۍ کې دوه درې وخته ماهي وخورئ.
- د مالګې خوراك کم کړئ، په ورځ کې تر شپږ ګرامو کمه.
- که د غوښې شوقي ياست، نو شله (سرخي) غوښه او د چرګ غوښه وخورئ.
- که سره کړي خوړو ته مو زړه کېږي، نو نباتي مايع غوړي وکاروئ، لکه د کافرګل غوړي او د زيتون غوړي.

هغه خواړه چې نباتي غوړي (نباتي ستيرول) لري، کولای شي د وينې مجموعي کولسترول او بد کولسترول تر ۱۰% پورې راکم کړي.

که سړی د خپل کولسترول اندازه کمه کړي، نو څومره ګټه به وکړي؟

که چېرې د زړه او رګونو په ناروغيو د اخته کېدو له لوړ خطر سره مخ يې او يا دې دغه ناروغي پخوا تېره کړې، نو د کولسترول د اندازې کمول، به د لا زياتو پرابلمونو خطر درکم کړي.

که څوك له متوسط يا لږ خطر سره مخ وي، نو څه وکړي؟

د متوسط او لږ خطر والا وګړي بايد تر ډېره د خپل ژوندانه د بڼې سمولو ته پام وکړي. سره له دې هم ځينې کسان غوره ګڼي، چې په کم مقدار ستاتين ګولۍ هم وخوري.

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ