کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۷

چربی خون و ورزش

کلسترول، HDL، LDL و تری‌گلیسرید: عددهات چی می‌گن، ورزش چقدر اثر داره، غذای ایرانی، استاتین و درد عضله، و برنامه‌ی ورزشی چهارفازی برای قلب و رگ، با ۶۹ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. هیچ **دارویی** رو بدون نظر پزشک قطع یا کم نکن. **زود به پزشک**: **درد عضلانی** شدید یا ادرار **تیره** بعد از شروع **استاتین**؛ تنگی نفس یا درد سینه موقع **فعالیت**. **فوراً ۱۱۵**: **درد یا فشار قفسه‌ی سینه** که بیشتر از چند دقیقه طول می‌کشه، یا علائم **سکته‌ی مغزی** (کجی صورت، ضعف یک طرف، اختلال صحبت). اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: چربی خون ۹

۱. چربی‌های خون ۱۰

۲. عددها ۱۰

۳. خطر کلی ۱۲

۴. چه کسانی بیشتر؟ ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. ورزش و چربی خون ۱۹

۸. غذا ۱۹

۹. استاتین ۲۱

۱۰. درد عضله و استاتین ۲۳

بخش ۳: ورزش ۲۵

۱۱. چقدر ورزش؟ ۲۶

۱۲. هوازی ۲۶

۱۳. قدرتی ۲۷

۱۴. تناوبی ۲۹
۱۵. نشستن کمتر ۳۰
۱۶. ورزش وقتی قرص می‌خوری ۳۱
۱۷. زمان اثر ۳۳

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶

۱۸. سفره‌ی ایرانی ۳۷
۱۹. روغن و سرخ‌کردنی ۳۷
۲۰. فیبر ۳۹
۲۱. قند و نوشیدنی ۴۰
۲۲. وزن ۴۱
۲۳. آزمایش ۴۲

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۴

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۵
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۷
۲۶. فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۸
۲۷. فاز ۳: شدت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۹
۲۸. فاز ۴: سبک زندگی (ماه ۴ به بعد) ۵۰
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۱

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۲

۳۱. روزهای بد ۵۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۷

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. مهمونی و سفر ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان آقای رحمانی: تری‌گلیسرید ۱۳۰

۳۶. داستان سیمین خانم: یائسگی و LDL ۱۳۱

۳۷. داستان آقای نوری: ترس از قرص ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«کلسترولم ۲۴۰ شده؛ دکتر قرص داده ولی می‌ترسم.» «تری‌گلیسریدم بالاست ولی من که چربی نمی‌خورم.» «می‌گن قرص چربی عضله رو خراب می‌کنه.»

چربی خون معمولاً **علامتی نداره**؛ ولی **LDL** بالا (کلسترول بد) یکی از **علت‌های اصلی** گرفتگی رگ‌ها، **حمله‌ی قلبی** و **سکته**ست. در متاآنالیز بزرگ **CTT** (Lancet، ۲۰۱۰) روی **۱۷۰ هزار** نفر، هر **۳۹ میلی‌گرم** کاهش LDL با حدود **۲۲ درصد** کاهش رویدادهای قلبی عروقی بزرگ همراه بود.

ورزش چه کاری می‌کنه؟ بیشترین اثرش روی **تری‌گلیسرید** و **HDL** (کلسترول خوب)ه؛ روی **LDL** اثرش **کمتر**ه. برای همین ورزش و غذا **کنار** دارو مهم‌ان، نه **جای** دارو وقتی پزشک لازم دونسته. این کتاب صادقانه می‌گه ورزش چی کار **می‌کنه** و چی کار **نمی‌کنه**.

- **بخش ۱** چربی‌های خون، عددها، خطر کلی، چه کسانی، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: ورزش و چربی، غذا، استاتین، درد عضله.
- **بخش ۳** ورزش: چقدر، هوازی، قدرتی، تناوبی، نشستن کمتر، ورزش با قرص، زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: سفره‌ی ایرانی، روغن و سرخ‌کردنی، فیبر، قند و الکل، وزن، آزمایش.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، مهمونی، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چربی خون

چربی‌های خون، عددها، خطر کلی، چه کسانی، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

چربی‌های خون

اسم	کارش	چرا مهمه
LDL (کلسترول بد)	کلسترول رو به **بافت‌ها** می‌بره	زیادش در **دیواره‌ی رگ** رسوب می‌کنه؛ **علت** اصلی گرفتگی
HDL (کلسترول خوب)	کلسترول رو **برمی‌گردونه** به کبد	پایینش با خطر **بیشتر** همراهه
تری‌گلیسرید	**انرژی** ذخیره	بالا بودنش با **قند**، **شکم** و **کبد چرب** همراهه؛ خیلی بالا: خطر **پانکراس**
کلسترول کل	جمع همه	به‌تنهایی کافی نیست

نکته‌ی دکتر مکس

LDL مهم‌ترین عدد برای **تصمیم** درمانه.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۵

LDL مهم‌ترین عدده.

فصل ۲

عددها

عدد	معمولاً مطلوب (میلی‌گرم در دسی‌لیتر)
LDL	بسته به **خطر کلی**؛ برای افراد کم‌خطر کمتر از ۱۱۶ تا ۱۳۰؛ برای پرخطرها خیلی **پایین‌تر** (گاهی کمتر از ۵۵ یا ۷۰)
HDL	مرد بالای ۴۰، زن بالای ۵۰
تری‌گلیسرید	کمتر از ۱۵۰
کلسترول کل	کمتر از ۲۰۰

نکته‌ی دکتر مکس

هدف **LDL** تو رو **پزشک** بر اساس **سن**، **فشار**، **قند**، **سیگار** و **سابقه‌ی قلبی** تعیین می‌کنه.

برگه‌ی آزمایش

در برگه	یعنی
Chol یا **TC**	کلسترول کل
LDL-C	کلسترول بد

در برگه	یعنی
HDL-C	کلسترول خوب
TG	تری‌گلیسرید
Non-HDL	کلسترول کل منهای HDL؛ گاهی برای تصمیم استفاده می‌شه

هدف LDL هر کس، فرق داره.