



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية

التغذية العلاجية لارتفاع الكوليسترول في الدم

Low Cholesterol diet



استبدال الدهون المشبعة بالدهون بغير المشبعة:

الدهون المشبعة قد ترفع مستويات الكوليسترول في الدم. استبدال بعض الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة مثل (زيت الزيتون، السلمون، زيت اللوز) أيضا يمكن أن يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم. * توجد الدهون المشبعة في الزبدة، السمن، وبعض الأطعمة المقلية، و الأغذية المعلبة المصنوعة من الزيوت المهدرجة.

تناول المزيد من اوميغا ٣ الدهنية (الدهون الصحية للقلب):

احرص على أكل السمك مرتين في الأسبوع تشمل الاختيارات الجيدة سمك السلمون، السردين والتونة. بذور الكتان والمكسرات وزيت فول الصويا هي مصادر أخرى من دهون اوميغا ٣

تناول خمس حصص من الفواكه والخضروات يوميا

معظم الفاكهة والخضار هي منخفضة في الدهون، وتحتوي على نسبة عالية من الألياف التي هي مهمة لصحة القلب وتساعد على تخفيف الوزن وتعتبر مضادات للأكسدة التي تساعد على مكافحة أمراض الشرايين التاجية

- فاكهة الأفوكادو تعتبر من الفواكه الصديقة للقلب لأنها غنية بالدهون غير المشبعة (لكن تناولها باعتدال)

أكثر من تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية

الألياف تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم والتي تحافظ على صحة القلب
توجد الألياف في الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والفاصوليا المجففة

احرص على التقليل من الملح في طعامك

- استبدل الملح بالليمون والتوابل
- احرص على الأغذية الطازجة وابتعد عن المواد الغذائية المعلبة لاحتوائها على نسبة عالية من الأملاح

الحفاظ على وزن صحي

تحدث مع أخصائي التغذية حول ما هو الوزن الصحي بالنسبة لك. قم بوضع أهداف للوصول والحفاظ على هذا الوزن.

حافظ على الأنشطة اليومية

وضع خطة للحصول على نحو ٣٠ دقيقة من التمارين في معظم أيام الأسبوع (٣ مرات في الأسبوع كحد أدنى)

مجموعة المواد الغذائية	الأطعمة المسموحة
الحبوب	الخبز والحبوب الكاملة والحبوب وتشمل الشوفان و الشعير والمكرونه و الأرز الأسمر البسكويت قليل الدسم
الخضروات	الطازجة , المثلجة و المعلبة الغير مضاف اليها الملح و الدهون
الفواكه	الطازجة , المثلجة , المعلبة و الفواكه المجففة
الحليب و منتجاته	منزوع الدسم , قليل الدسم , الحليب المحتوي على ١ ٪ دسم لبن الزبادي منزوع الدسم أو قليل الدسم الجبنه منزوعة الدسم أو قليلة الدسم
للحوم	السماك و اللحوم و السماك واللحوم منزوعة الدهن و قليلة الدهن مثل صدر الدجاج الدواجن منزوعة الجلد اللحوم الباردة المأخوذة من لحوم خالية الدسم أو بروتين الصويا بياض البيض , المكسرات غير المملحة , البقول و البازلاء المجففة
الزيوت و الدهون	الدهون غير المشبعة (زيت الزيتون, الفول السوداني, الصويا, دوار الشمس) الأفوكادو توابل السلطة قليلة الدسم المكسرات غير المملحة

مجموعة المواد الغذائية	الأطعمة الممنوعة
الحبوب	المخبوزات عالية الدهون مثل الدونات, البسكويت, الكروسان, الفطائر الوجبات الخفيفة المصنوعة من الزيوت المهدرجة وتشمل الشيبس, الفشار المتبل بالزبدة
الخضروات	الخضروات المقلية الخضروات المحضرة بالزبدة, الجبنه, صلصة الكريمة
الفواكه	الفواكه المقلية الفواكه المقدمة مع الزبدة و الكريمة
الحليب و منتجاته	حليب كامل الدسم ,حليب محتوي على ٢٪ دسم لبن زبادي وايس كريم كامل الدسم , الكريمة, الأجبان الكاملة الدسم الجبنه سائلة و القشطة
للحوم	النقانق و السجق , و صفار البيض للحوم, الدجاج و الأسماك المقلية لحوم الأعضاء مثل الكبد, القلب, الكلاوي اللحم المقدد, اللحوم الباردة مثل السلامي, اللحم المحفوظ الدواجن غير منزوعة الجلد
الزيوت و الدهون	الزبدة , الدهن السمن, الزيوت النباتية المهدرجة الزيوت الاستوائية (زيت جوز الهند, زيت النخيل)

