



الأكل الصحي لتجنب الإصابة بمرض القلب والسكتة الدماعية



Eating well to prevent
heart disease and stroke



إن النصائح التالية تساعدك على تخفيض معدل الكوليستيرول وضغط الدم لديك، وعلى التحكم بمعدل السكر في دمك (ذلك إذا كنت مصابا بداء السكري) كما وأنها تساعدك على خفض وزنك إذا كان ذلك ضروريا.

يجب أن تستمر في أية تغييرات قد تعتمد عليها في نظامك الغذائي لمدى الحياة

- يجب تناول المأكّل التي تحتوي على دهون غير مشبعة (أنظر إلى خلف هذه الصفحة) عوضا عن المأكّل التي تحتوي على دهون مشبعة.
- يجب استعمال زيوت غير مشبعة في الطهي (أنظر إلى خلف هذه الصفحة).
- يجب تجنب الأطعمة المقلية كالسمك المقلي والبطاطا المقلية والكبة المقلية.
- يجب تجنب الأطباق المعدة من المعجنات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون كالنبصوصة والنمورة والبقلاوة.
- يجب أن تكون كمية اللحم أو الدجاج التي تتناولها بحجم كف اليد وذلك بعد نزع الدهن والجلد عنها.
- يجب أن يشمل نظامك الغذائي تناول السمك الطازج أو المنتج (المبرد) أو المعلب (في المياه العذبة) وذلك مرتين في الأسبوع على الأقل.
- يجب تناول المزيد من الفواكه والخضار والسلاطة (كالفتوش والتبولة)، والباسيلا اليابسة والحمص، والفاصوليا اليابسة والعدس.
- يجب أن تتضمن وجبات الطعام الأرز أو الباستا (المعكرونة) أو النودل أو البولونغا أو البرغل أو الخبز الأسمر (المصنوع من الدقيق الكامل) أو الحبوب.
- يجب إختيار مشتقات الألبان والأجبان قليلة السّم والتمتع بتناولها. يجب إعداد اللبن من الحليب القليل السّم.
- إذا كنت ممن يشربون الخمر فيجب عليك شربها باعتدال (ما يعادل مشروب أو مشروبين عاتيين في النهار مع الإمتناع عن تناولها يومين في الأسبوع على الأقل).
- يجب تجنب إضافة الملح إلى الأطباق. عوضا عن ذلك استعمل الأعشاب والبهارات (كالثوم والبصل والحامض والخل والتوميرك والكزبرة). يجب الإختصار من تناول المأكّل المالحة كالبزورات المملحة وبزر اليقطين المملح والزيتون المملح والمخللات.
- يجب القيام بالتمارين الجسدية باستمرار (كالمشي والسباحة والعمل في الحديقة). على أنه عليك الإستعلام من طبيبك قبل ذلك.

يجب تناول نوعين من الفاكهة وخمسة أنواع من الخضار على الأقل
كل يوم



الكوليستيرول (عليك أن تحذر من تناول هذه الأطعمة)	دهون مشبعة (خيارات سيئة)	دهون غير مشبعة (خيارات جيدة)
توجد فقط في المنتجات الحيوانية	تتوفر في الدرجة الأولى في المنتجات الحيوانية	تتوفر في الدرجة الأولى في النباتات والسمك
<ul style="list-style-type: none"> ● الأعضاء الحيوانية (كالكي والكبد والنخاع والقلب واللسان) ● بعض المأكولات البحرية (مثل القريدس، الصنف، الأخطبوط، الدبار، الكافيار) ● صفار البيض 	<ul style="list-style-type: none"> ● الزبدة والسمنة والجية/السمن الحوي ● الكريما (القشدة)، القشدة العامضة (sour cream) ● مرغرين الطهي ● الحليب أو الجبن الكامل الدسم ● اللبن العادي ● بوظة (جيلاتو) ● صفار البيض ● الدهن في اللحم ● جلد الدجاج ● اللحوم المصنعة كالدفون ولحم الدجاج ● المصنع والمور تادبلا والمقاتق ● العديد من المأكولات السريعة (كالبطاطا المقلية والأطعمة السائلة) ● الحلوى والبسكويت والمعجنات الجاهزة ● الشوكولاته ● رقائق البطاطا والذرة المقلية ● زيت البلج ● زيت مستخرج من جوز الهند أو قشدة جوز الهند أو حليب جوز الهند 	<ul style="list-style-type: none"> ● الزيت كالزيت المستخرج من الزيتون و لكانولا والفول السوداني والممسم والذرة والقرطم ودوار الشمس. ● مرغرين (الماندة) غير مشبع كذلك المستخرج من دوار الشمس والزيتون و لكانولا. ● المكسرات (غير المملحة). ● البزور ومعجون البزور ● الأفوكاتو ● الزيتون ● زبدة الفستق/زبدة الفول السوداني ● السمك ● المتبلات كالبايا غنوج والحمص والطحينة
إذا كنت تعاني من معدل مرتفع للكوليستيرول عليك أن تقلل من تناول هذه الأطعمة	إن هذه المجموعة يمكن أن تساهم في ارتفاع معدل الكوليستيرول لديك	إن هذه الدهون لا تساهم في ارتفاع معدل الكوليستيرول لديك