

نظام غذائي وقائي من أمراض القلب

قليل الكوليسترول والتريغليسيريدي

ما هو الكوليسترول والتريغليسيريدي؟

- الكوليسترول والتريغليسيريدي نوعان مختلفان من الدهون متواجدان في الدم
- التريغليسيريدي يقوم بتخزين السعرات الحرارية الغير مستخدمة وتزويد الجسم بالطاقة
- الكوليسترول ينتج بشكل طبيعي في الكبد وتستخدم لبناء الخلايا والحفاظ عليها
- يوجد نوعان من الكوليسترول:
- X الكوليسترول السيء LDL يؤدي الى زيادة تسربات الدهون في الدم وتصلب الشرايين
- ✓ الكوليسترول الجيد HDL يساعد في إزالة التسربات والكوليسترول في الدم

أهمية التحكم بالدهون

ارتفاع التريغليسيريدي وانخفاض الكوليسترول الجيد في الدم او ارتفاع الكوليسترول السيء يؤدي الى تراكم الدهون في الشرايين مما يؤدي الى ارتفاع خطر الإصابة بالأمراض القلبية، الجلطة الدماغية، والسكري

معدل الدهون الطبيعي

معدل الكوليسترول	معدل الكوليسترول الجيد (HDL)	معدل الكوليسترول السيء (LDL)	التريغليسيريدي
220-100 ملغم/دل	>40 ملغم/دل	140-100 ملغم/دل	220-50 ملغم/دل

المخاطر

- X السكري
- X محيط الخصر العريض
- X البدانة
- X عدم ممارسة الرياضة
- X التدخين
- X التغذية السيئة

الوقاية

- ✓ الحد من كمية الدهون الحيوانية
- ✓ الحفاظ على وزن صحي
- ✓ الإقلاع عن التدخين
- ✓ ممارسة الرياضة يوميا لمدة 30 دقيقة على الأقل
- ✓ زيادة كمية الالياف في الطعام
- ✓ شرب 1.5-2 ليتر من الماء يوميا

المأكولات التي لا ينصح تناولها

الخضار المقلية او المحضرة مع الأجبان/ الكريما/ الزبدة	خضار
الخبز الأبيض / التوست الأبيض ... المنافيش الكريمر فلاكس/ رقائق الفطور المشبعة بالدهون الحلويات الناعية (الدوناتس/ الكرواسونالمافن/ الجتو البسكوت...)	النشويات
الخبز الأبيض أو المحضرة مع الجبنة/ صلصة/ زبدة/ الكريما	الفواكه
2% حليب/ منتجات الحليب الكامل الدسم حليب الكامل الدسم/ كريما/ الأجبان/ البوظة	الحليب ومشتقاته
البيض المقلي بالزيت أو القلي	بيض
اللحوم المدبنة (لحم الخنزير المدخن/ لحم الغنم)/ ريش الهمبرغر/ النقانق/ لحم الخنزير المدخن/ البيت دوج السلامي/ المرتديلا التلياني/ الحامون الدجاج مع الجلد الكلماري/ الصبيدج/ التوتياء/ الأسماك المقلية	اللحوم/ الدجاج/ السمك
الزبدة السمنة الدهن زيت النسي/ زيت جوز الهند الزيوت المهدرجة الزيوت المشبعة	الشحوم/ الزيوت
البيرة النيذ الفودر المشروبات الروحية مع العصائر	المشروبات الروحية
الفلافل المقلية العسل/ السكر/ السكر مر/ شراب الذرة الساكر/ الشوكولا المشروبات المحلاة الحلويات المقلية مع الزبدة/ الحليب الكامل الدسم الدبس/ المربي الحلاوة رقائق البطاطا المقلية (تشيبس)	متفرقات

المأكولات التي ينصح تناولها

الخضار	طازج/ نيء/مئلاج/ معلب
النشويات	خبز أسمر/ قمحة كاملة/ الشوفان ومنتجاته منتجات الشعير المعكرونات/ الأرز الأسمر كورن فلايكس الكامل
البقوليات والحبوب	أنواع مختلفة من الفاصوليا/ البازيلا/ والبقوليات
الفاكهة (3 حصص وسط في اليوم)	طازج/ معلب/ مجفف/ مئلاج
الحليب ومشتقاته	حليب قليل الدسم لبن/ لبننة قليلة/ خالية الدسم الأجبان القليلة/ خالية الدسم
البيض	يفضل عدم تناول أكثر من 8 بيضات في الأسبوع
اللحوم/الدجاج/ السمك (مشوي أو مسلوخ)	دجاج من دون جلدة/ الحبش لحم بقر غير مدهن تونا/ أخطبوط/ سلطعون/ جراد البحر/ المحار/ الأنشوفة/ الصدف
الدهون/ الزيوت	زيت كانولا زيت الزيتون زيت الذرة/ زيت دوار الشمس طحينة/ زبدة الفول السوداني أفوكادو
متفرقات	مكسرات وبذور بإعتدال بوظة الثلج



