



الأكل الصحي للقلب

عادات الطعام الصحي يمكن أن تساعد في الحد من ارتفاع ضغط الدم و الكوليسترول في الدم وزيادة وزن الجسم الزائد. هذه هي ثلاثة عوامل الخطر للنوبة القلبية والجلطة الدماغية. الهدف من الغذاء الصحي للقلب هو أكل مجموعة متنوعة من الاغذية مع الحد من الكوليسترول والدهون المشبعة والصوديوم.

الكوليسترول

يستخدم الكوليسترول في تكوين اغشيه الخلايا وبعض الهرمونات وايضاً في بعض وظائف الجسم المهمة الاخرى. تقريباً ثلثي الكوليسترول يتكون في الكبد. يحفز أنتاجه الدهون المشبعة. الثلث الباقي من اجمالي الكوليسترول يأتي من الطعام الذي نأكله. زيادة مستويات الكوليسترول في الدم يمكن أن تضر قلبك. ولهذا السبب من المهم أن تحدد من مقدار ما تأكله من الدهون المشبعة والكوليسترول.



مصادر الكوليسترول في الغذاء

صفار البيض*
لحم الاعضاء*
الاسماك القشرية " المحار " (سرطان البحر،
الجمبري، سلطعون، الخ)
سائر المنتجات الحيوانية الاخرى
* اغذية مرتفعة جداً في الكوليسترول



ثلاثي الجلسيرات (تريغ)

هذا هو النوع الاكثر شيوعاً من الدهون في بدنك. معدل عالي من ثلاثي الجلسيرات مقترنا إما مع معدل منخفض من الكوليسترول "إتش دي أل" أو معدل مرتفع من الكوليسترول "أل دي إل" يمكن أن يعجل في تصلب الشرايين.

كوليسترول " أل دي إل" هذا هو كوليسترولك "السيئ". كثرة الكوليسترول "أل دي إل" يمكن أن تسبب في ترسبه في الجدران الداخلية للشرايين. وهذا يؤدي الى تضيق الشرايين وانخفاض تدفق الدم ، وهي عملية تسمى تصلب الشرايين. انسداد في الشرايين يمكن ان يسبب أوجاع في الصدر مما يؤدي في النهاية الى نوبة قلبية او سكتة أو جلطة في الدماغ.

كوليسترول "إتش دي أل" هذا هو كوليسترولك "الجيد". وهو يحمل الكوليسترول بعيداً عن شرايينك ويرجع به الى الكبد حيث يمكن التخلص منه من الجسم. معدل عالي من الكوليسترول "إتش دي أل" في دمك يمكن ان يقلل من خطر اصابتك بالنوبة القلبية أوالسكتة أو جلطة في الدماغ. معدل أكثر من 60 من "إتش دي أل" يعد وقاية ضد أمراض القلب.

المعدلات التي ينصح بها

معدل الكوليسترول لديك

أقل من 100 ملغم/ديسي ليتر

أل دي إل: _____

أكثر من 55 ملغم/ديسي

إتش دي أل: _____

ليتر للنساء

أكثر من 45 ملغم/ديسي

ليتر للرجال

أقل من 200 ملغم/ديسي ليتر

المجموع : _____

أقل من 100 ملغم/ديسي ليتر

تريغ : _____

أنواع الدهون

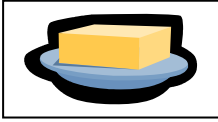
الدهون المشبعة:

الأطعمة ذات النسب العالية من الدهون المشبعة تزيد من كوليسترول "أل دي إل" والمعدل الكلي للكوليسترول . التقليل من كمية الدهون المشبعة التي تتناولها يمكن أن تساعد علي انخفاض مستويات كوليسترول "أل دي إل" في دمك ومعدل الكوليسترول الإجمالي.

مصادر الدهون المشبعة:

المنتجات الحيوانية

- القطع الدهنية من اللحوم (اللحم البقري ولحم الضأن ولحم الخنزير)
- لحوم الدواجن مع الجلد
- الحليب الكامل الدسم والمحتوي علي 2% من الدهون
- الزبدة
- الجبن
- شحم الخنزير



المصادر النباتية

- زيت نواة النخيل
- زيت النخيل
- زيت جوز الهند
- زبدة الكاكاو



الدهون التي يجب تجنبها أو الحد منها

الدهون المحولة "ترنس فات":

هذه الدهون تتكون خلال عملية تسمى الهدرجة. هذه العملية تثبت الزيوت الغير مشبعة وتمنعها من الفساد وتحفظها صلبه في درجة حرارة الغرفة. الدهون المحولة ترفع كوليسترول "أل دي إل" وتزيد خطر إصابتك بأمراض القلب.

تجنب الأطعمة المحتوية علي دهون مهدرجة أو مهدرجة جزئيا والمدرجة في قائمة المكونات الغذائية علي العبوة.

على سبيل المثال:

- الحلويات المخبزة (البسكويت المالح والبسكويت والكعكات و الدونت)
- الزبد النباتي (المارجرين الصلب)
- الخبز الأبيض المنتجة تجاريا
- البطاطس المقلية



الدهون الاحادية الغير مشبعة
 هذه الدهون يمكن أن تقلل من كولسترول "أل دي إل" لديك عندما تستخدم بدلا من الدهون المشبعة في الغذاء.
 غالبية الدهون التي تأكلها يجب ان تأتي من هذه الدهون.



- مصادر الدهون الاحادية الغير مشبعة
- زيت الكانولا ، زيت الفول السوداني وزيت الزيتون
 - الزبد النباتي (المارجرين المقلب)
 - الزيتون
 - الافوكادو
 - المكسرات (الألواز)
 - جوز شجرة

أكثر من هذه الدهون

الدهون العديدة الغير مشبعة
 هذه الدهون تساعد ايضا على خفض كولسترول "أل دي إل" عندما تستخدم بدلا من الدهون المشبعة في الوجبات. فقد ثبت ان لها العديد من الآثار الايجابية. لانها يمكن ان تقلل الالتهابات وتختثر الدم ، وتخفض ضغط الدم ومعدلات ثلاثي الجلسيرات، و لكنها يمكن ايضا ان تخفض معدل كولستورلك "الجيد". ولهذا السبب يجب أن تكون ليست اكثر من 10 ٪ من كمية الدهون الداخلة في غذائك اليومي أتية من الدهون العديدة الغير مشبعة.
 الاحماض الدهنيه الاساسية اوميغا - 3 و اوميغا - 6 ، هي من الدهون العديدة الغير مشبعة.

- مصادر الدهون العديدة الغير مشبعة
- زيت القرطم وعباد الشمس والذرة وزيت بذرة القطن.
 - شحوم الاسماك وزيت السمك

نصائح لقراءة العلامات الغذائية

Nutrition Facts	
Serving Size 2 crackers (14 g)	
Servings Per Container About 21	
Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber Less than 1g	3%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 2%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2400mg 2400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

أبحث عن اطعمة ليس بها أكثر من 3 جم من مجموع الدهون و 1 جم من الدهون المشبعة للوجبة الواحدة

انتبه إلى حجم الحصة ، كل المعلومات على لائحة المحتويات معتمدة على تلك الكمية. إذا أكلت وجبتين فأنت تأكل ضعف الكمية المبينة على لائحة المحتويات

حاول أن تأكل أطعمة تحتوي على 0 جم من الدهون المحولة

حافظ على بقاء الكوليسترول المتناول أقل من 200 جم في اليوم

لتخفيض الصوديوم في غذائك حاول أن تختار اطعمة ليس بها أكثر من 200 - 300 ملجم للصوديوم ملاحظة: الاطعمة قليلة الصوديوم لاتحتوي على أكثر من 140 ملجم للصوديوم.

الملح :

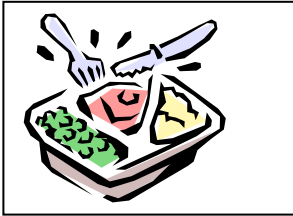
الملح ويعرف ايضاً بكلوريد الصوديوم وهو ضروري للعديد من وظائف الجسم. كل الاطعمة تقريباً تحتوي علي الملح بشكل طبيعي. إضافة الملح في أعداد وتحضير الاطعمة هو أكبر مصدر للملح في غذائنا. الانسان البالغ سليم البنية يحتاج إلي 2400 ملجم من الصوديوم في اليوم ومع ذلك الامريكي العادي يستهلك 6000 – 8000 ملجم صوديوم يومياً. عندما نأكل طعام غني بالملح فإن معدلات الصوديوم بالدم ترتفع وهذا يجعل الجسم بأن يدفع كمية ماء اكثر للدم . وهذه الزيادة في حجم الدم تجعل القلب يعمل بجهد أكبر لدفع السوائل الزائدة. تقليل الصوديوم في الطعام يمكن أن يساعد في تخفيض ضغط الدم. بالإضافة أنها تخفض من حمل السوائل والتي تؤدي إلي احتباس السوائل في الرجلين والذراعين.



الهدف: توقف عن استعمال ملح الطعام (1 ملعقة شاي واحدة = 2300 ملجم ملح) ، حد من كميات وعدد المرات التي تتناول فيها أغذية غنية بالصوديوم.

الاطعمة الغنية بالصوديوم:

- اللحوم الخثرة - المقددة
- السجق
- سجق الفرانكفورتير
- اللحوم الباردة
- الخضروات و الشربات والفاصوليا و الاسماك المعلبة
- المكسرات والبيذور المملحة
- منتجات فول الصويا
- الوجبات الرئيسية التجارية المحضرة
- الوجبات المعلبة (عبوة التوابل)
- الوجبات المجمدة
- الاجبان وخصوصاً الاجبان المعمولة
- الزيتون والمخلل والمقبلات
- مرطبات اللحوم
- المايونيز وتتبيلة السلطات
- ملح التوابل (ملح الثوم و ملح البصل و ملح الكرفس)
- طماطم الكاتشوب
- الصلصات (صلصة الشواء و صلصة الصويا و صلصة شرائح اللحم و صلصة "الورسيستير شاير"



استخدم البديل للملح

- البهارات مثل الثوم والاوريجانو والريحان والبصل والفلفل
- الخل
- عصير الليمون
- النبيذ
- الفجل الطازج الحار المطحون (غير مدهون)



- استعمل التوابل القليلة الصوديوم أينما توفرت مثل الكاتشوب والمسترد (الخردل) و تتبيلات السلطات.

كيف تبدأ

How to Get Started

- غير إلي حليب خالي الدسم أو 1 % دسم
- استعمل المارجرين المعلب (الخالي من الدهون المحولة) بدلاً من الزبدة استمر في الاستعمال بقلّة
- اطهو بأستعمال زيت الزيتون أو الكانولا بدلاً من الزبدة
- أخبز أو اشوي أو اطهي علي البخار أو أطبخ في الماء لا تقلي او تخطي بالحساء او السوتي. تجنب الاغذية الغرائنية أو المحشوة أو المطبوخة.
- اختر قطع اللحم الخالية من الدهون
- حد من كمية اللحم ولحوم الطيور التي تأكلها إلي 2 – 3 أوقيات للوجبة. لا تشمل أكثر من وجبتين في اليوم (مجموع 4 – 6 أوقيات)
- حد ما تأكله من البيض إلي 3 – 4 صفار البيض في الاسبوع وهذا يشمل صفار البيض المستعمل في الحلويات والاطعمة الجاهزة
- حد من لحم الاعضاء للمناسبات النادرة وعندما تأكلها حافظ علي أن تكون الكمية صغيرة فهي عالية الكوليسترول



- حاول أن تبدل في أكل الوجبات الرئيسية بوجبات خالية أو لا تحتوي علي اللحم 2-3 مرات في الاسبوع. فمثلاً استعمل الفاصوليا الناشفة أو البازيلا أو العدس أو الصويا وبدائل اللحم بدل من لحم بالطبق.

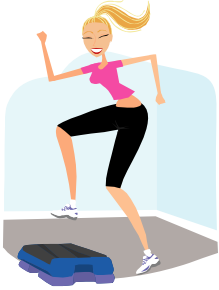
- اختر منتجات الالبان القليلة أو الخالية من الدسم مثل الاجبان واللبن والكريم المحمض والحليب وكريمة الجبن وغيرها
- أستعمل بياض بيضتين أو بدائل البيض بدلاً من بيضة واحدة كاملة في خبز الحلويات أو صحون البيض المخفوق المقلي "الاولميت" (العجة).
- أستعمل اللبن المجدد القليل الدسم والسربت والحليب المجدد وغيرها كحلو بدلاً من البوظة.
- حد من الأكل خارج البيت بقدر المستطاع. وعندما تأكل بالخارج استعمل الافتراحات السابقة واقسم وجبتك إلي نصفين لتأخذ النصف الاخر للبيت لتأكله في يوم آخر.
- أطلب أن يحضر طعامك بدو ملح
- أطلب أن تكون الصلصات والمثبلات علي الجانب واستخدم طريقة "الغمس والطحين" وفي هذه الطريقة تغمس الشوكة في الصلصة ثم تطعن بها اللقمة وهكذا تأكل طعامك.
- أطلب سندويشات بدون أجبان و توابل. المايونيز والصلصات الاخري غنية بالدهون.



خطط استراتيجية إضافية لنمط الحياة الصحية للقلب
Additional Lifestyle Strategies for Heart Healthy Living

التمارين

يوصي بأن تتمرّن من 30 إلى 60 دقيقة في معظم الأيام. تأكد من استشارة طبيبك قبل أن تبدأ برنامج التمارين



فوائد التمارين

- يخفض من خطر أمراض القلب بتحسين الدورة الدموية
- الحفاظ علي الوزن
- يحسن من معدلات كوليسترول الدم
- يحسن ضغط الدم
- يرفع من معدلات الطاقة
- ادارة الاجهاد وازالة التوتر

الغذاء

تناول الغذاء الغني بالألياف. الألياف تساعد في تخفيض معدلات الكوليسترول في الدم و التحكم في سكر الدم وتساعد علي التحكم في الحفاظ علي الوزن



زد من الحبوب الكاملة والبقول والبازلاء المجففة ، والفاكهة والخضر والمكسرات والبقول.

استخدام الستيروول النباتية. هذه تخفض الكوليسترول بالحد من امتصاصه في الامعاء.

البنكول® Benecol وتيك كاتترول® Take control مثالان للزبد التي تحتوي علي الستيروول النباتية.

أضف الاحماض الدهنيه اوميغا – 3. وهي تخفض احتمالية جلطات الدم وخطر ضربات القلب الغير منتظمة

زيوت الاسماك

- تناول وجبتين (7-8 اوقيات من المجموع) من السمك اسبوعيا
- البديل الدوائي لا ينصح به لجميع الناس. يرجى التشاور مع طبيبك قبل أخذ كبسولات زيت السمك.

بذور الكتان

- أضف ملعقة طعام واحدة الي 1 / 4 كوب من مسحوق حبوب بذور الكتان يوميا مع الزبادي أو الحبوب السيريال او العصير.
- الكتان يحتوي علي 2.5 جم دهون لكل ملعقة طعام. هذا ينبغي ان يحسب في مجموع كمية الدهون المتناولة يوميا.

إذا كنت ترغب في استشارة شخصية لمساعدتك في التغيير إلي غذاء صحي للقلب، الرجاء الاتصال بأخصائي التغذية في منطقتك.

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 12/07