

- ٣. تناول كميات كافية من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية وتشمل الخضروات والفاكهه والبقوليات .
- ٤. استبدل منتجات الحليب كاملة الدسم بالمنتجات قليلة او خالية الدسم .
- ٥. أحرص على ان تكون اللحوم منزوعة الشحوم والدواجن منزوعة الجلد .
- ٦. تجنب تناول الاطعمة المقلية ، واتبع الطرق الصحية في تحضير الطعام مثل : الشواء والسلق والطبخ بالبخار .
- ٧. ابتعد عن تناول الوجبات السريعة لاحتوائها على كميات كبيرة من الدهون المشبعة الضارة والسعرات الحرارية .
- ٨. إحرص على تناول الاطعمة الغنية بدهون الاوميغا ٣ مثل : الاسماك بما لا يقل عن ٣ مرات اسبوعيا ، والمكسرات بكميات قليلة على ان تكون غير محمصة .
- ٩. تجنب تناول اللحوم المصنعة مثل : المرتديلا والنافق والسجق واللحام المقدد واللحوم المعلبة .
- ١٠. خصص يومياً جزءاً من وقتك لممارسة الرياضة، بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يومياً بعد استشارة طبيبك المعالج .
- ١١. ابتعد عن تناول جميع الوجبات الجاهزة سريعة التحضير مثل: المجمدات، والسمبوسة، والفتائر، وغيرها.....
- ١٢. قلل من تناول السكريات البسيطة كالسكر المضاف، والحلويات والسكاكر، والشوكولاتة ، والعصائر، وغيرها....
- ١٣. ابتعد عن تناول المشروبات الغازية، والكحولية، ومشروبات الطاقة، والمشروبات المحلاة .
- ١٤. امتنع عن التدخين .

- **ما هي العوامل التي تؤثر على ارتفاع الكوليسترول في الدم :**
 ١. العادات الغذائية غير الصحية.
 ٢. السمنة .
 ٣. التدخين .
 ٤. تناول الكحول .
 ٥. قلة النشاط البدني .
 ٦. العوامل الوراثية : قد يكون ارتفاع الكوليسترول في الدم ناتج عن الامراض الوراثية، حيث يتم توارث هذا الخلل بين افراد العائلة الواحدة و الاصابة بأمراض القلب قبل سن ٥٠ سنة .
- **ما هو مصادر الكوليسترول :**
 ١. لحوم الاعضاء مثل : الكبد، الطحال، الكلاوي، النخاع، المخ، الأحشاء الداخلية.
 ٢. صفار البيض .
 ٣. مشتقات الحليب كامل الدسم .
 ٤. اللحوم المصنعة.
 ٥. اللحوم الدسمة .
 ٦. تناول الدهون المشبعة مثل : الزبدة و القشطة والدهون الحيوانية.
- **كيف تحمي نفسك من ارتفاع الكوليسترول ؟**
 ١. تجنب المواد الغنية بالكوليسترول مثل : الزبدة ، الكريما، الجبنة الصفراء بعض الاطعمة البحرية .
 ٢. استبدال الدهون المشبعة مثل (الشحوم و الزبدة و السمنة و المارجرين و زيت النخيل) بدهون غير مشبعة وبكميات قليلة مثل (زيت الزيتون و زيت الذرة و زيت دوار الشمس و زيت الكانولا .
- ♦ **الكمية الموصى بها من الدهون غير المشبعة هي من ٥-٣ ملائق صغيرة يوميا .**

• **ما هو الكوليسترول ؟**
الكوليسترول هو احد المواد الدهنية التي تدخل في تكوين الكثير من الهرمونات و خلايا الجسم ، حيث يحتاجها الجسم بكميات محددة، هناك مصدران للكوليسترول احدهما ينتج داخل الجسم و الآخر من الطعام .

- **كيف يتواجد الكوليسترول في الدم ؟**
هناك نوعان رئيسيان من الكوليسترول :
 ١. البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) : هو النوع الضار من الكوليسترول و غالبا ما يؤدي الى انسداد الشرايين مما يزيد فرصة الاصابة بأمراض القلب و الشرايين.
 ٢. البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) : هو النوع النافع من الكوليسترول و يساعد في التخلص من الكوليسترول الضار .

• **المحافظة على مستوى طبيعي من الكوليسترول النافع في الدم يحمي الجسم من السكتات القلبية و الدماغية**



• **ما هو المعدل الطبيعي للكوليسترول في الدم ؟**

اقل من ١٠٠ ملغم/ ديسيلتر	الكوليسترول الضار LDL
اكثر من ٤٠ ملغم / ديسيلتر	الكوليسترول النافع HDL
اقل من ٢٠٠ ملغم / ديسيلتر	الكوليسترول الكلي TOTAL CHOLETEROL

١٦. الحفاظ على وزن صحي .

١٧. أقرأ الملصق الغذائي.

الملصقات الغذائية تساعدك على اختيار الأطعمة قليلة المحتوى من الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليستيرول، والسعرات الحرارية .

الجدول التالي يوضح بعض العبارات المستخدمة لإرشادك عند التسوق:

مصطلحات على ملصقات المواد الغذائية	ما الذي تعنيه هذه المصطلحات
خالي من الدهون	أقل من ٥٠ غرام في الحصة الواحدة
قليل الدهون المشبعة	١ غرام أو أقل من الدهون المشبعة في الحصة الواحدة.
قليل الدهون	أقل من ٣ غرام دهون في الحصة الواحدة
منخفض الدهون	على الأقل ٢٥٪ دهون أقل مقارنة بالمنتج الأصلي
خفيفة الدهون	نصف كمية الدهون مقارنة بالمنتج الأصلي
قليل الكوليستيرول	٢٠ ملجم أو أقل في كل ٥٠ غم من الطعام
خالي من الكوليستيرول	٢ ملجم كوليستيرول أو أقل في الحصة الواحدة
يحتوي على دهون متحولة من .. إلى .. غم في الحصة الواحدة	خالي من الدهون المتحولة

جدول بقائمة الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها

نوع الأطعمة	الموصى بها	غير الموصى بها
الخبز والحبوب	الخبز بأنواعه ويفضل الأسمر. الأرز والمعكرونة المحضرة بالكرمية، أو البشاميل، أو الجبن. الشوفان. الخالة، البرغل، الفريكة، الكينوا، الدخن. السمبوسة، والكريوسون. البسكويت المحضر باستخدام الزبدة، والزيوت المهدرجة. مهدرجه).	الأرز الدسم، والمعكرونة المحضرة بالكرمية، أو البشاميل، أو الجبن. البيتا، والمعجنات، والقطاني. الشوفان.
الحليب ومشتقاته	الحليب قليل أو منزوع الدسم. منتجات الألبان قليلة الدسم مثل اللبن. والزبادي والأجبان قليلة الدسم.	الحليب والألبان كاملة الدسم ومنتجاتها. الحليب المكتف. حليب البودرة كامل الدسم. الحليب بالنكهات كامل الدسم. الأيس كريم. كريمة كراميل. الأجبان كاملة الدسم. الأجبان المصنعة.

- تكملاً للجدول بقائمة الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها.

نوع الأطعمة	الموصى بها	غير الموصى بها
الدهون والزيوت	الزيوت النباتية بكميات معتدلة مثل: زيت الزيتون، الزبدة، السمن، المارجرين، زيت جوز الهند، زيت النخيل، والزيوت المهدرجة، والزيوت المتحولة.	الزيوت النباتية بكميات معتدلة مثل: (زيت بياض البيض، اللحوم الدسمة، أو المقلية، الدجاج مع الجلد، الأسماك، دجاج بدون جلد، لحم منزوع الشحم، المقويات البحرية ذات الشحور مثل: الروبيان والمحار (بكميات قليلة)، الوجبات السريعة، المشروبات الطبيعية، العصائر الطبيعية، المشروبات الصناعية المحلاة / شراب العصير، العصائر المثلجدة، المشروبات الساخنة المحضرة بالحليب قليل الدسم، المشروبات الساخنة المحلاة، الشاي، والقهوة، والزهورات بكميات معتدلة، المشروبات المضاف إليها الكريما وبيضات القهوة، وقليله المحتوى من السكر، جميع أنواع الفواكه الطازجة، والمجمدة، حصر الفواكه الطازجة (بكميات معتدلة)، الفواكه المعلبة، جميع الفواكه الطازجة والمثلجة، الخضراء المعلبة، الخضار المطبوخة باللحم، الخضار المحضرة باضافة الزيادة والبشاور والكريما، الخضار المثلجة، الشيبس، التوابل، والبهارات، والخل الطبيعي، المكسرات، والبذور غير المملحة بكميات قليلة، مكعبات مرقة الدجاج، أو اللحم، الشوربات الجاهزة المثلجة، المثلجات، العسل (بكميات معتدلة)، الشوكولاتة الداكنة ٧٥٪ كاكاو أو أكثر (المليونز، مكعبات السلطات الجاهزة، الخلويات، الأطباق الشعبية الدسمة المحضرة من لحوم دسمة أو دجاج أو سمك مقلي مع إضافة الدهن.
مجموعة اللحوم	اللحوم الدسمة، أو المقلية، الدجاج مع الجلد، الأسماك، دجاج بدون جلد، لحم منزوع الشحم، المقويات البحرية ذات الشحور مثل: الروبيان والمحار (بكميات قليلة)، الوجبات السريعة، المشروبات الطبيعية، العصائر الطبيعية، المشروبات الصناعية المحلاة / شراب العصير، العصائر المثلجدة، المشروبات الساخنة المحضرة بالحليب قليل الدسم، المشروبات الساخنة المحلاة، الشاي، والقهوة، والزهورات بكميات معتدلة، المشروبات المضاف إليها الكريما وبيضات القهوة، وقليله المحتوى من السكر، جميع أنواع الفواكه الطازجة، والمجمدة، حصر الفواكه الطازجة (بكميات معتدلة)، الفواكه المعلبة، جميع الفواكه الطازجة والمثلجة، الخضراء المعلبة، الخضار المطبوخة باللحم، الخضار المحضرة باضافة الزيادة والبشاور والكريما، الخضار المثلجة، الشيبس، التوابل، والبهارات، والخل الطبيعي، المكسرات، والبذور غير المملحة بكميات قليلة، مكعبات مرقة الدجاج، أو اللحم، الشوربات الجاهزة المثلجة، المثلجات، العسل (بكميات معتدلة)، الشوكولاتة الداكنة ٧٥٪ كاكاو أو أكثر (المليونز، مكعبات السلطات الجاهزة، الخلويات، الأطباق الشعبية الدسمة المحضرة من لحوم دسمة أو دجاج أو سمك مقلي مع إضافة الدهن.	الزيوت النباتية بكميات معتدلة مثل: زيت بياض البيض، اللحوم الدسمة، أو المقلية، الدجاج مع الجلد، الأسماك، دجاج بدون جلد، لحم منزوع الشحم، المقويات البحرية ذات الشحور مثل: الروبيان والمحار (بكميات قليلة)، الوجبات السريعة، المشروبات الطبيعية، العصائر الطبيعية، المشروبات الصناعية المحلاة / شراب العصير، العصائر المثلجدة، المشروبات الساخنة المحضرة بالحليب قليل الدسم، المشروبات الساخنة المحلاة، الشاي، والقهوة، والزهورات بكميات معتدلة، المشروبات المضاف إليها الكريما وبيضات القهوة، وقليله المحتوى من السكر، جميع أنواع الفواكه الطازجة، والمجمدة، حصر الفواكه الطازجة (بكميات معتدلة)، الفواكه المعلبة، جميع الفواكه الطازجة والمثلجة، الخضراء المعلبة، الخضار المطبوخة باللحم، الخضار المحضرة باضافة الزيادة والبشاور والكريما، الخضار المثلجة، الشيبس، التوابل، والبهارات، والخل الطبيعي، المكسرات، والبذور غير المملحة بكميات قليلة، مكعبات مرقة الدجاج، أو اللحم، الشوربات الجاهزة المثلجة، المثلجات، العسل (بكميات معتدلة)، الشوكولاتة الداكنة ٧٥٪ كاكاو أو أكثر (المليونز، مكعبات السلطات الجاهزة، الخلويات، الأطباق الشعبية الدسمة المحضرة من لحوم دسمة أو دجاج أو سمك مقلي مع إضافة الدهن.
الخضروات	الخضار المعلبة، جميع الفواكه الطازجة والمثلجة، الخضراء المعلبة، الخضار المطبوخة باللحم، الخضار المحضرة باضافة الزيادة والبشاور والكريما، الخضار المثلجة، الشيبس، التوابل، والبهارات، والخل الطبيعي، المكسرات، والبذور غير المملحة بكميات قليلة، مكعبات مرقة الدجاج، أو اللحم، الشوربات الجاهزة المثلجة، المثلجات، العسل (بكميات معتدلة)، الشوكولاتة الداكنة ٧٥٪ كاكاو أو أكثر (المليونز، مكعبات السلطات الجاهزة، الخلويات، الأطباق الشعبية الدسمة المحضرة من لحوم دسمة أو دجاج أو سمك مقلي مع إضافة الدهن.	الخضار المعلبة، جميع الفواكه الطازجة والمثلجة، الخضراء المعلبة، الخضار المطبوخة باللحم، الخضار المحضرة باضافة الزيادة والبشاور والكريما، الخضار المثلجة، الشيبس، التوابل، والبهارات، والخل الطبيعي، المكسرات، والبذور غير المملحة بكميات قليلة، مكعبات مرقة الدجاج، أو اللحم، الشوربات الجاهزة المثلجة، المثلجات، العسل (بكميات معتدلة)، الشوكولاتة الداكنة ٧٥٪ كاكاو أو أكثر (المليونز، مكعبات السلطات الجاهزة، الخلويات، الأطباق الشعبية الدسمة المحضرة من لحوم دسمة أو دجاج أو سمك مقلي مع إضافة الدهن.
متفرقات	الشيبس، التوابل، والبهارات، والخل الطبيعي، المكسرات، والبذور غير المملحة بكميات قليلة، مكعبات مرقة الدجاج، أو اللحم، الشوربات الجاهزة المثلجة، المثلجات، العسل (بكميات معتدلة)، الشوكولاتة الداكنة ٧٥٪ كاكاو أو أكثر (المليونز، مكعبات السلطات الجاهزة، الخلويات، الأطباق الشعبية الدسمة المحضرة من لحوم دسمة أو دجاج أو سمك مقلي مع إضافة الدهن.	الشيبس، التوابل، والبهارات، والخل الطبيعي، المكسرات، والبذور غير المملحة بكميات قليلة، مكعبات مرقة الدجاج، أو اللحم، الشوربات الجاهزة المثلجة، المثلجات، العسل (بكميات معتدلة)، الشوكولاتة الداكنة ٧٥٪ كاكاو أو أكثر (المليونز، مكعبات السلطات الجاهزة، الخلويات، الأطباق الشعبية الدسمة المحضرة من لحوم دسمة أو دجاج أو سمك مقلي مع إضافة الدهن.
الحلويات	دون جاج او سمك مقلي مع اضافة الدهن.	دون جاج او منزوع الدهن.



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة والتغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

كيف تخفض الكوليسترول في الدم .

