

• 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 الاخر من الطعام .

• كيف يتواجد الكوليسترول في الدم ؟

هناك نوعان رئيسيان من الكوليسترول :

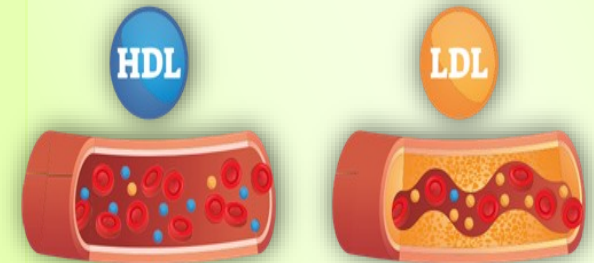
١ . البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) :

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 ؟

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

• 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 و الدهون 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 و بكميات قليلة مثل (زيت الزيتون و زيت الذرة و زيت دوار الشمس و زيت الكانولا .

♦ **الكمية الموصى بها من الدهون غير المشبعة هي من ٣-٥ ملاعق صغيرة يوميا .**

٣ . تناول كميات كافية من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية و تشمل الخضروات و الفواكه و البقوليات .

٤ . استبدل منتجات الحليب كاملة الدسم بالمنتجات قليلة او خالية الدسم .

٥ . أحرص على ان تكون اللحوم منزوعة الشحوم و الدواجن منزوعة الجلد .

٦ . تجنب تناول الاطعمة المقلية ، واتبع الطرق الصحية في تحضير الطعام مثل : الشواء و السلق و الطبخ بالبخار .

٧ . ابتعد عن تناول الوجبات السريعة لإحتوائها على كميات كبيرة من الدهون المشبعة الضارة و السعرات الحرارية .

٨ . إحرص على تناول الاطعمة الغنية بدهون الاوميغا ٣ مثل : الاسماك بما لا يقل عن ٣ مرات اسبوعيا ، و المكسرات بكميات قليلة على ان تكون غير محمصة .

٩ . تجنب تناول اللحوم المصنعة مثل : المرتديلا و النقانق و السجق و اللحم المقدد و اللحوم 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، والفطائر، وغيرها.....

١٢ . قلل من تناول السكريات البسيطة كالسكر المضاف، والحلويات والسكريات، والشوكولاتة ، والعصائر، وغيرها....

١٣ . ابتعد عن تناول المشروبات الغازية، والكحولية، ومشروبات الطاقة، والمشروبات المحلاة .

١٥ . امتنع عن التدخين .



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

كيف تخفض الكولسترول في الدم .



- تكملة الجدول بقائمة الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها.

نوع الأطعمة	الموصى بها	غير الموصى بها
الدهون والزيوت	الزيوت النباتية بكميات معتدلة مثل: (زيت	الزبدة، السمن، المارجرين، زيت جوز الهند، زيت
	الزيتون، الفرّة، دوار الشمس، والكتولا)،	التخيل، والزيوت المهدرجة، والزيوت المتحوّلة.
مجموعة اللحوم	بياض البيض.	اللحوم السمنة، أو المقلية.
	البيض الكامل، بما لا يزيد عن ٣ مرات أسبوعياً.	الدجاج مع الجلد.
	الأسماك.	الدجاج، والسّمك، واللحم المقلّي.
	دجاج بدون جلد.	للحوم المصنّعة مثل: (المارتيللا، والسجق، والنقلق).
	لحم منزوع الشحم.	لحوم الأعضاء مثل: (الكبد، والكلاوي، والملح).
	الحويوانات البحرية ذات القشور مثل:	صغار البيض.
	الروبيان، والمحار (بكميات قليلة)،	الوجبات السريعة.
المشروبات والعصائر	العصائر الطبيعية.	المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة.
	المشروبات الباردة قليلة المحتوى من السكر.	العصائر الصناعية المحلاة / شراب العصور.
	المشروبات الساخنة المحضرة بالحليب قليل	العصائر المغلية، والمركزة، والمحضرة من البودرة.
	الدهن قليل المحتوى من السكر.	المشروبات الساخنة المحلاة.
	الشاي، والقهوة، والزهورات بكميات معتدلة	المشروبات الساخنة المحضرة بالحليب كامل الدسم.
	وقيلة المحتوى من السكر.	المشروبات المضاف إليها الكريما ومبيضات القهوة.
	جميع أنواع الفواكه الطازجة، والمجففة.	الفواكه المحضرة بالكريمة أو الزبدة.
الخضروات	عصائر الفواكه الطازجة (بكميات معتدلة)،	الفواكه المغلية.
	جميع الخضروات الطازجة، والمثلجة.	الخضروات المغلية.
	الخضار المجففة / دون ملح.	الخضار المعطبوخة باللحوم الدسمة، مثل : الصالونة.
	عصائر الخضار الطازجة / دون ملح.	الخضار المحضرة بإضافة الزبدة والبشاميل والكريما.
		الخضار المغلية.
متفرقات	الثوابل، والبهارات، والخل الطبيعي.	الشيبس.
	المكسرات، والبذور غير المملحة بكميات	الشوربات الجاهزة، المجففة، والمغلية.
	قليلة.	مكعبات مرقة الدجاج، أو اللحم.
	الشوربات المنزلية المحضرة بطريقة صحية.	البسكويت بالشوكولاتة.
	العسل (بكميات معتدلة)،	الو يفرز.
	الشوكولاتة الداكنة (٥٠٪ كاكو أو أكثر)	الشوكولاتة البيضاء.
		المايونيز.
	وتكون غير المحلاة .	مكبات السلطات الجاهزة.
		الحلويات.
	الاطباق المحضرة بطريقة صحية، قليلة	الاطباق الشعبية الدسمة المحضرة من لحوم دسمة
الكاتل الشعبية	الدهن والملح.	أو دجاج أو سمك مقلّي مع إضافة الدهن.

١٦. الحفاظ على وزن صحي .

١٧. أقرأ الملصق الغذائي.

الملصقات الغذائية تساعدك على اختيار الأطعمة قليلة المحتوى من الدهون المشبعة، الدهون المتحوّلة، الكوليستيرول، والسرعات الحرارية .

الجدول التالي يوضح بعض العبارات المستخدمة لإرشادك عند التسوق:

مصطلحات على ملصقات المواد الغذائية	ما الذي تعنيه هذه المصطلحات
خالٍ من الدهون	أقل من ٠,٥ 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 الكوليسترول	٢٠ ملغم أو أقل في كل ٥٠ غم من الطعام
خالٍ من الكوليسترول	٢ ملغم كوليسترول أو أقل في الحصة الواحدة
خالٍ من الدهون المتحوّلة	يحتوي على دهون متحوّلة من ٠ إلى ٠,٥ غم في الحصة الواحدة

جدول بقائمة الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها

نوع الأطعمة	الموصى بها	غير الموصى بها
الخبز والحبوب	الخبز بأنواعه ويفضل الأسمر.	الأرز الدسم.
	الأرز والمعكرونة المحضر بقليل من الدهون.	والمعكرونة المحضرة بالكريمة، أو البشاميل، أو الجبن.
	النخالة، البرغل، الفريكة، الكينوا، الدخن.	البسكويت السادة (دون زبدة أو زيوت مهدرجه).
	البسكويت المالح (دون زبدة أو زيوت مهدرجه).	البسكويت المحضر باستخدام الزبدة، والزيوت المهدرجة.
الحليب ومشتقاته	الحليب قليل أو منزوع الدسم.	الحليب والألبان كاملة الدسم ومنتجاتها.
	منتجات الألبان قليلة الدسم مثل اللبننة.	الحليب المكثف.
	والزبادي والأجبان قليلة الدسم.	حليب البودرة كامل الدسم.
		الحليب بالتكهات كامل الدسم.
		الأيس كريم.
		كريم كراميل.
		الأجبان كاملة الدسم.
		الأجبان المصنّعة.