



Quality Accredited  
by JCI, USA



Quality Accredited  
by JCI, USA

# أفضل عشرة أطعمة مفيدة للقلب



# TOP 10 Heart Foods



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ - ٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## ١- العنبيات

استمتع بجرعة صحية كبيرة من العنبيات حيث تسهم في الوقاية من الأكسدة. ووفقاً لتصريحات وزارة الزراعة الأمريكية، يتصدر التوت الأزرق قائمة الفواكه المضادة للأكسدة يليه التوت البري وتوت الطيق والتوت الأسود والفراولة. وتساعد العنبيات في محاربة جزيئات تلف الخلايا التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض مزمنة مثل السرطان ومرض القلب. كما يمكن أن تلعب العنبيات وخاصة التوت البري دوراً كبيراً في الوقاية من عدوى القناة البولية. استمتع كل يوم بتناول كوب من العنبيات كوجبة خفيفة. ضع كمية من البقوليات أو الروب على فطيرة اليوفلين أو السلطة أو شراب الإسمونتي

## ٢- منتجات الألبان

لا تمثل منتجات الألبان أفضل مصادر الكالسيوم الغذائي فحسب ولكنها تحتوي أيضاً على كمية وفيرة من البروتينات والفيتامينات (مثل فيتامين د) وكثير من الأملاح المعدنية، وتلعب دوراً كبيراً في تقوية العظام ووقاية المرء من هشاشة العظام. وتعد منتجات الألبان قليلة الدسم وجبات خفيفة ممتازة لأنها تحتوي على الكربوهيدرات والبروتين.

## ٣- الأسماك الدهنية

تتميز الدهون الموجودة في بعض أنواع الأسماك مثل التونا والسلمون بأنها غنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ التي تساعد على وقاية القلب من الأمراض. وتكمن قوة الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في قدرتها على تقليل دهون الدم ومنع تخثر الدم المصاحب لمرض القلب. وتوصي جمعية القلب الأمريكية بتناول وجبتين على الأقل من الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع.

## ٤- الخضروات الورقية

تحتوي الخضروات الورقية مثل السبانخ والملفت والخس والبوك كوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية وبيتا كاروتين وفيتامين ج وأملاح حمض الفوليك والحديد والأصباغ الجزرانية للمماغنسيوم. وقد أثبتت دراسة هارفرد التي أجريت على مضادات الأكسدة والمواد الكيموسونية أن تناول الأغذية الغنية بالمماغنسيوم مثل السبانخ يقلل من فرص الإصابة بمرض السكر الثاني

## ٥- البقوليات الكاملة

تحتوي هذه البقوليات على حمض الفوليك والسيلينيوم وفيتامينات ب وهي تمثل أهمية كبيرة لصحة القلب والتحكم في الوزن وتقليل فرص الإصابة بمرض السكر. ويساعد المحتوى النسيجي على الشعور بالشبع بين الوجبات بالإضافة إلى تحسين صحة الجهاز الهضمي. استمتع بثلاث وجبات على الأقل من البقوليات الكاملة مثل الحنطة الكاملة والشعير الكامل والجاوادر والدخن والأرز البني والأرز البري والقينوا والقطاير المصنوعة من البقوليات الكاملة. وتتصح جمعية الأغذية الأمريكية بتناول من ٢-٢٨ جرام يومياً من الألياف النباتية.

## ٦- الفوليات والقرنيات

تتميز هذه المواد باحتوائها على كميات كبيرة من العناصر الكيموسونية والبروتينات وحمض الفوليك والألياف والحديد والمماغنسيوم ونسبة قليلة من الكالسيوم. وتعتبر الفوليات مصدر غني وممتاز للبروتين ولذا فهي تمثل حلاً بديلاً في غابة الأهمية في الأنظمة الغذائية التي تحتوي على سعرات حرارية أقل. ويؤدي تناول الفوليات والقرنيات جزءاً من خطة تغذية صحية متكاملة إلى تقليل مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم ونسبة التريجليسيريد واستقرار نسبة السكر في الدم. كما تلعب الفوليات دوراً هاماً للتحكم في الوزن عن طريق ملء المعدة بعناصر غذائية قليلة السعرات الغذائية.

## ٧- الجوزيات

على الرغم من أن الجوزيات تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون إلا أنها عبارة عن مركبات كيميائية أحادية ومعقدة غير مشبعة ولذا فهي مشبعة ولذا فهي تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول وتقي من مرض القلب. وعلاوة على ذلك فإن الجوزيات غنية بالبروتينات والألياف النباتية والسيلينيوم وفيتامين هـ وفيتامين أ.

## ٨- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بأنها من أغني الخضروات غذائياً إذ أنها تحتوي على مضادات الأكسدة والعناصر الكيموسونية مثل بيتا-كاروتين وفيتامين ج وفيتامين هـ والكالسيوم والنحاس والحديد والبوتاسيوم. كما تعمل الألياف النباتية الموجودة في البطاطا الحلوة على تقوية القناة الهضمية وتلعب مضادات التاكسد دوراً بارزاً في الوقاية من مرض القلب والسرطان.

## ٩- الطماطميات

تحتوي الطماطميات على كمية كبيرة من المواد الغذائية مثل الليسوبين وهو مادة مضادة للأكسدة تعمل على الوقاية من أمراض السرطان كما توفر أيضاً كمية كبيرة من فيتامين أ وفيتامين ج والبوتاسيوم والكميانات الضوئية. استمتع بتناول الطماطميات في أي شكل سواء كانت طازجة أو مطبوخة أو مقطعة أو شرائح مع أي وجبة أو تناولها كوجبة خفيفة في حد ذاتها.

## ١٠- زيت الزيتون

تشير عدة دراسات إلى أن الدهون الأحادية المشبعة الموجودة في زيت الزيتون مفيدة للقلب ويعمل زيت الزيتون على تقليل نسبة الكوليسترول الضار وزيادة نسبة الكوليسترول المفيد. ويتميز زيت الزيتون بأنه مصدر غني لمضادات الأكسدة.

## 1. Berries

Reach for berries for a powerful dose of health protecting antioxidants. According to U.S. Department of Agriculture study, blueberries top the list of antioxidant rich fruits, followed by cranberries, blackberries, raspberries and strawberries. Berries help to neutralize cell damaging molecules that can lead to chronic diseases, including cancer and heart disease. Berries particularly cranberries may also ward off urinary tract infection.

Enjoy a cup of berries each day as a snack; top your cereal or yoghurt in muffins, salads or smoothies

## 2. Dairy

These are not only the best source of dietary calcium but also have plenty of protein, vitamins (including vitamin D) and minerals. They help to keep bones strong and prevent Osteoporosis. Low fat dairy products are excellent snacks because they contain both carbohydrates and protein.

## 3. Fatty Fish

The fat found in fish like tuna and salmon is rich in Omega-3 fatty acids, which can help protect your heart. The power of Omega-3 fatty acids is their ability to lower blood fats and prevent blood clots associated with heart disease. The American Heart Association recommends at least 2 servings of fatty fish at least twice a week.

## 4. Dark, Leafy Greens

Green leafy vegetables like spinach, kale, bok choy and dark lettuce are loaded with vitamins, minerals, beta carotene, vitamin C, folate, iron, magnesium carotenoids, photochemical and antioxidants. Harvard study found that eating magnesium rich foods such as spinach can reduce the risk of developing Type 2 diabetes.

## 5. Whole Grains

They contain folic acid, selenium and B vitamins and are more important to heart health, weight control and reducing the risk of diabetes. Their fiber content helps you feeling full between meals as well and promotes digestive health.

Enjoy at least three servings of whole grain goodness: whole wheat, barley, rye, millet, brown rice, wild rice, quinoa, whole grain pasta. The daily recommendation for fiber is 21-38 grams according to American Dietetic Association.

## 6. Beans and Legumes

These are packed with phytochemicals, protein, folic acid, fiber, iron, magnesium and small amounts of calcium. Beans are an excellent and inexpensive protein source and a great alternative for low calorie vegetarian diet. Eating beans and legumes regularly as part of a healthy eating plan can reduce the risk of certain cancers, lower blood cholesterol and triglyceride levels and stabilizes blood sugar. Beans also play an important role in weight management by filling you up with lots of bulk and few calories.

## 7. Nuts

Nuts are full of fat. But they are healthy mono and poly unsaturated kind which can lower cholesterol levels and prevent heart disease. In addition nuts are a good source of protein, fiber, selenium, vitamin E, and vitamin A.

## 8. Sweet Potatoes

This is one of the healthiest vegetables boasting a wealth of antioxidants, photochemical including beta-carotene, vitamin C and E, folate, calcium, copper, iron and potassium. The fiber in sweet potatoes promote a healthy digestive tract and the antioxidants play a role in preventing heart disease and cancer.

## 9. Tomatoes

These are packed with nutritional ingredients like lycopene, an antioxidant that help to protect against cancers. They also deliver an abundance of vitamins A and C, potassium and phytochemicals. Enjoy raw tomatoes, cooked, sliced, chopped or diced as part of any meal or snack.

## 10. Olive Oil

Several studies suggest that the monosaturated fat in olive oil is good for the heart. Olive oil lowers bad cholesterol and increases the good levels. Olive oil is rich in antioxidants.