



Quality Accredited
by JCI, USA



النظام الغذائي الصحي المفيد للقلب



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٠٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٠٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Quality Accredited
by JCI, USA

Healthy Heart Diet



Patient and Family Educational Brochures



Zulekha Hospital
Your Health Matters LLC

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

يساعد الغذاء الصحي المفيد للقلب على الوقاية من أمراض الأوعية القلبية

ما هو النظام الغذائي الصحي المفيد للقلب؟

يهدف النظام الغذائي الصحي المفيد للقلب إلى تقليل فرص الإصابة بمرض القلب. وتتمثل عوامل الخطورة الرئيسية لهذا المرض في ارتفاع نسبة كوليسترول الدم وارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن. ويمكن الحد من مخاطر أمراض القلب من خلال تغيير نظامك الغذائي وأسلوب حياتك. ويعمل النظام الغذائي المفيد للقلب على التقليل من نسبة الدهون والكوليسترول مما يسهم في تقليل نسبة كوليسترول الدم. كما يمكن إضافة الألياف النباتية إلى نظامك الغذائي مما يساعد على تقليل نسبة كوليسترول الدم ويؤدي لتقليل نسبة الصوديوم إلى انخفاض ضغط الدم.

وفيما يلي خمس استراتيجيات للقلب الصحي

التقليل من الدهون غير الصحية والكوليسترول

يعتبر التقليل من الدهون أهم خطوة لخفض نسبة الكوليسترول ومن تقليل فرص الإصابة بمرض القلب التاجي.

يفضل تناول زيت الزيتون وزيت الكانولا والقرطم وزيت الذرة

تجنب تناول الزبدة والجبن وصلصة الكريمة والسمن الصناعي النباتي وزبدة الكوكا وزيت النخيل وجوز الهند

احرص على تناول مصادر البروتينات قليلة الدسم

اللحم والدجاج والسمك وتعتبر منتجات الألبان قليلة الدسم واحدة من أفضل مصادر البروتين. ولا تنسى أن تكون المنتجات قليلة الدسم. وتعتبر القرنيات مصادر جيدة للبروتينات وتحتوي على نسبة دهون قليلة ولا تحتوي على الكولسترول.

يفضل تناول القشدة أو اللبن قليل الدسم (1/2) منتجات الألبان خالية أو قليلة الدسم مثل الروب والجبن وبياض البيض وبدائل البيض، الدواجن منزوعة الجلد والقرنيات وفول الصويا ومنتجات الصويا تجنب تناول اللبن أو منتجات الألبان كاملة الدسم ولحوم الأعضاء الداخلية مثل الكبد وصفار البيض واللحوم الدهنية وشرائح اللحم المطبوخ والنقانق واللحم المحمر و المقلب والمغطى بالخبز.

تناول الكثير من الخضار والفاكهة

تحتوي الفاكهة والخضار على سعرات حرارية قليلة وهي مصادر غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية. ويمكن أن يساعد النظام الغذائي الذي يحتوي على كميات كبيرة من الألياف النباتية المذابة في تقليل نسبة كوليسترول الدم والحد من فرص الإصابة بمرض القلب. يفضل تناول الخضار والفاكهة الطازجة.

تجنب تناول جوز الهند وصلصة الكريمة والخضار المقلبي والمغطى بخبز والفواكه المعلبة التي تحتوي على شربة ثقيلة

البقوليات الكاملة

تعتبر البقوليات الكاملة مصدراً هاماً للفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الثيامين والريبوفلافين والنياسين وفيتامين هـ والمغنسيوم والفوسفور والسليسيوم والحديد. وتلعب العناصر لغذائية العديدة الموجودة في البقوليات الكاملة دوراً كبيراً في تنظيم ضغط الدم وتقوية صحة القلب.

يفضل تناول دقيق الحنطة الكاملة وخبز البقوليات الكاملة والبقوليات ذات الألياف الغذائية العالية وأرز بني وفتائر البقوليات الكاملة وطحين الشوفان

تجنب تناول الموفيين، خبز الذرة والكمكة المحلاة المقلبة بالدهن والبسكويت والكعك والفتائر والرقائق والفسار بالزبدة والمقرمشات.

الاعتدال والتوازن

تمثل معرفة الأطعمة المناسبة الخطوة الأولى لتحقيق نظام غذائي صحي ولكننا في حاجة أيضاً إلى العلم بالكمية المناسبة التي يجب تناولها ولذا يرجى التأكد من عدد المحتويات التي تأكلها واستخدم الكميات المناسبة منها حتى تتمكن من التحكم في الأطعمة التي تتناولها. وتجدر الإشارة إلى أن الغذاء الصحي يعتمد بشكل رئيسي على التوازن والاعتدال

تناول الأغذية من أجل قلب سليم

- يمكنك الحد من فرص الإصابة بمرض القلب من خلال اتباع نظام غذائي سليم
- تناول نسب قليلة من الدهون والصوديوم
- حاول تقليل السعرات الحرارية إذا كنت تعاني من زيادة الوزن
- تناول المزيد من الألياف النباتية
- حاول تنوع القاعدة الغذائية مثل البقوليات والقرنيات والفواكه والخضار
- حاول ممارسة بعض التمارين الرياضية بشكل منتظم مثل المشي والسباحة والهرولة.

Start healthy eating to help prevent cardiovascular disease

What is a healthy heart diet?

The goal of 'healthy heart' diet is to decrease the risk of heart disease. The major risk factor for heart disease are high blood cholesterol, high blood pressure and being over weight. Making changes in your diet and life style pattern helps you to decrease your risk of heart disease.

A healthy heart diet limits fat and cholesterol to help lower your blood cholesterol. Adding soluble fiber to your diet may also help decrease your blood cholesterol levels and decreasing the amount of sodium helps lower your blood pressure.

Start with these five strategies for a healthy heart.

Limit unhealthy fats and cholesterol

Limiting fat is the most important step to reduce your blood cholesterol and your risk of coronary heart disease.

Choose: Olive oil, Canola oil, Safflower, Corn oil.

Avoid: Butter, Cheese, Cream sauce, Margarine, Coca butter, Palm and coconut oils.

Choose low fat protein sources

Meat, poultry and fish along with low fat dairy products are some of the best sources of protein. But choose low fat options. Legumes are good sources of protein and contain less fat and no cholesterol.

Choose: Skim or low fat (1%) milk, Fat free or low fat dairy products such as yoghurt and cheese, Egg whites or egg substitutes, Skinless poultry, Legumes, Soybeans and soy products.

Avoid: Full fat milk and other dairy products, Organ meats such as liver, Egg yolks, Fatty meats, Cold cuts, Hot dogs and sausages, Fried, breaded or canned meats

Eat more vegetables and fruits

Vegetables and fruits are low in calories, are good sources of vitamins and minerals, and are rich in dietary fiber. A diet high in soluble fiber which is found in fruits and vegetables can help lower blood cholesterol and reduce your risk of heart disease.

Choose: Fresh vegetables and fruits.

Avoid: Coconut, Creamy sauce, Fried or breaded vegetables, Canned fruit packed in heavy syrup.

Select Whole Grains

Whole grains are source of vitamins and minerals such as thiamine, riboflavin, niacin, vitamin E, magnesium, phosphorous, selenium and iron. Various nutrients found in whole grains play a role in regulating blood pressure and cardiac health.

Choose: Whole wheat flour, Whole grain bread, High fiber cereal, Brown Rice, Whole grain pasta, Oatmeal.

Avoid: Muffins, Corn bread, Doughnuts, Biscuits, Cakes, Pies, Chips, Buttered popcorn, High fat snack crackers.

Practice Moderation and balance

Knowing which food to eat is the first step in creating a healthy heart diet. But you also need to know that how much food to consume. Keep track of the number of servings you eat and use proper serving sizes to help control how much food you eat. A healthy diet is about balance.

Eating for a Healthy Heart

- You can lower chances of getting heart disease through diet
- Eat less fat and sodium
- Reduce the calories if you are over-weight
- Eat more fiber
- Eat a variety of food including cereals, pulses/legumes, fruits and vegetables
- Do regular exercise such as walking, swimming, jogging etc.