

**الجمعية الخيرية لرعاية
مرضى السرطان بالمدينة المنورة**



الجمعية الخيرية لرعاية مرضى السرطان بالمدينة المنورة
المدينة المنورة، سلطنة، خلف الدخيل بلازا شارع زينة الرومية، بئر عثمان

 0505983727  0148455123

 **AHYAHA.MA@GMAIL.COM**



إرشادات لنظام غذائي منخفض الكوليسترول



تَذَكَّرْ!

اتباع نمط حياة صحي ومتوازن هو
الأساس في خفض الكوليسترول
وتحسين صحتك.

الالتزام بجميع الإرشادات يساعدك على
تحقيق نتائج فعالة، فلا تهمل أي جانب منها.

 WWW.AHYAHASTORE.COM



الاختيارات الغذائية

1 اللحوم، الدواجن، والبيض

تناول: السمك، الدجاج بدون جلد، اللحوم الخالية من الدهون، بياض البيض.
تجنب: اللحوم الدسمة، الكبد، الكلاوي، السجق، اللحوم المعلبة، المخ، اللسان.

2 منتجات الألبان

تناول: اللبن، الزبادي، الحليب قليل أو خالي الدسم.
تجنب: الألبان كاملة الدسم، الأجبان المصنعة، كريمة الخفق.

3 الدهون والزيوت

تناول: زيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت الذرة، زيت بذور الكتان، زيت الأفوكادو.
تجنب: الزبدة، السمن، زيت النخيل، زيت جوز الهند، صلصات الكريمة.

4 الفواكه والخضروات

تناول: الفواكه والخضار الطازجة أو المجففة أو المجمدة.
تجنب: الفواكه والخضروات المعلبة أو المقلية.

5 النشويات والبقوليات

تناول: الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، البقوليات، المعكرونة، الأرز، الشوفان.
تجنب: المعجنات، الدونات، الكروسان، الكعك، الأرز المطهو بالزبدة.



- استبدل البيض الكامل ببياض البيض فقط.
- تناول الخبز والحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض.
- قلل من تناول اللحوم الحمراء ويفضل استبدالها بالدجاج أو التونة المعلبة بالماء.
- استخدم كميات صغيرة من الزيوت النباتية بدلاً من الدهون الحيوانية.
- فقدان 5-10% من الوزن الزائد يساعد بشكل كبير في خفض الكوليسترول.
- تجنب الحلويات الدسمة والمخبوزات العالية بالدهون.

ما هو الكوليسترول؟

الكوليسترول هو مادة دهنية يصنعها الكبد ويوجد أيضاً في بعض الأطعمة. يحتاجه الجسم لأداء وظائفه، لكن ارتفاع مستوياته في الدم قد يؤدي إلى مشاكل صحية، خاصة أمراض القلب وتصلب الشرايين.

عوامل تؤثر على ارتفاع الكوليسترول

- تناول كميات كبيرة من الدهون الحيوانية أو الدهون المهدرجة جزئياً.
- التقدم في العمر، حيث تقل قدرة الكبد على التخلص من الكوليسترول الضار.
- الإصابة بداء السكري.
- السمنة.
- قلة النشاط البدني.
- التدخين.
- وجود تاريخ عائلي لارتفاع الكوليسترول.

كيف تتحكم في مستويات الكوليسترول؟

- تناول الخضار والفواكه، خصوصاً الغنية بالألياف مثل التفاح، الشوفان، والبقوليات، حيث تُساهم في خفض الكوليسترول بنسبة تصل إلى 10%.
- اختر منتجات الألبان قليلة أو خالية الدسم.
- استخدم طرق طهي صحية مثل الشوي، السلق، أو الطهي في الفرن.
- تناول أطعمة غنية بأوميغا 3 مثل السمك (السلمون، التونة)، وبذور الكتان.
- مارس النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعياً مثل: المشي السريع، السباحة، أو ركوب الدراجة.