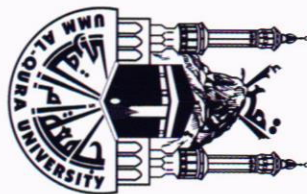


المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة أمّ القري



أخصائية التغذية العلاجية
أمجاد الجوهري

VISION 2030
رؤية المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



تصميم وإخراج
مطبعة جامعة أمّ القري

ممارسة النشاط الرياضي:

*تساعد في المحافظة على مستوى الكوليسترول في الدم كما تعمل على زيادة الكوليسترول الجيد.

* ممارسة النشاط الرياضي بانتظام (لا تقل المدة عن 30 دقيقة متواصلة) في معظم أيام الأسبوع (4-5 أيام أسبوعياً) حسب الحالة الصحية.



يجب الإقلاع عن التدخين

فالتدخين يشكل خطراً على مرضى الكوليسترول المرتفع.



اطعممة

تخفض مستوى الكوليسترول:

الاطعممة المحتوية على الوميغا 3: اللوز البجلي
الني - الأسماك - زيت الزيتون - فاكهة الافوكادو -
القرصة - الكركم (الهرود) - الثوم - البصل -
الشوفان - زيادي قليل الدسم - حليب أو بخور
الصويا - الزنجبيل - شاي



الحرص على تناول الأطعمة المحتوية على مضادات الأكسدة الموجودة في :

- ** (السبانخ - جنين القمح - المكسرات)فيتامين هـ
- ** (البرتقال - الليمون - الجوافة) فيتامين سي
- ** (الشاي - توت أزرق - البصل - عصير العنب - التفاح - الشوكولاتة الغامقة - الرمان - القرقة - قرنفل - مرمية) الفلافينويد
- ** تناول الطعام الغني بالألياف (الشوفان - الحبوب الكاملة - البخارة المجففة - نخالة الشوفان - التفاح - البقوليات)

التخفيف من الدهون

- ** إزالة جلد الدجاج أو شحم اللحم قبل الطهي.
- ** التقليل من تناول اللحوم الحمراء.
- ** التخلص من ماء سلق اللحوم أو الدجاج أو تبريدها ثم نزع الطبقة الدهنية على السطح.
- ** الحرص على اتباع طرق الطبخ الصحية (السلق - الشوي - الفرن - البخار).
- ** تناول البروتين النباتي (البقوليات - الفاصوليا - الفول - العدس - الحمص) أكثر من البروتين الحيواني.
- ** استبدال ملح الطعام بالليمون أو الخل أو التوابل.
- ** الامتناع عن الأطعمة الغنية بالكوليسترول مثل: اللحم الأحمر - مثل الضأن والمخ والكبد والكلاوي والسجق والهامبرجر وجلد الطيور والجمبري والاستاكتوزا.
- ** تجنب الوجبات السريعة العالية في محتواها من السعرات الحرارية.
- ** تجنب الحلويات والمقلبات والمعجنات والفطائر الدسمة.
- ** الحرص على شرب الماء ٨ - ١٠ كاسات يومياً

المستويات الطبيعية للكوليسترول في الدم:

- * مستوى الكوليسترول الكلي : > ٢٠٠ مجم/دسل
- * مستوى الكوليسترول الجيد : < ٦٠ مجم/دسل
- * مستوى الكوليسترول الضار : > ١٠٠ مجم/دسل



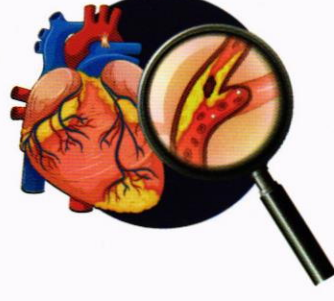
نصائح لخفض الكوليسترول المرتفع

- ** الحرص على الوصول إلى الوزن الطبيعي أو المحافظة عليه.
- ** استبدال الدهون المشبعة (السمن والزبدة) بالدهون الغير مشبعة (زيت الزيتون - زيت الكانولا - زيت الذرة - زيت دوار الشمس).
- ** من الممكن استخدام زيت الزيتون وزيت الكانولا في الطبخ وتتبيل السلطات.
- ** الإكثار من الفواكه والخضروات.
- ** اختيار منتجات الألبان والأجبان قليلة الدسم.
- ** استهلاك نصف كوب من المكسرات النيئة الغير مملحة يومية (اللوز - الجوز - الفستق).



الكوليسترول:

- تساهم مادة الكوليسترول في تكوين أغشية الخلايا - أحماض عصارة المرارة - فيتامين د - وبعض الهرمونات شرط أن يكون في المستوى الطبيعي.
- زيادة الكوليسترول عن مستواه الطبيعي يزيد من التعرض للإصابة بتصلب الشرايين.
- عادة يكون ارتفاع الكوليسترول بدون أعراض وبعض الأحيان يقع دهنية تحت الجلد



أنواع الكوليسترول:

- ١ - الكوليسترول الكلي
- ٢ - الكوليسترول الجيد (HDL) البروتين الدهني عالي الكثافة) يساعد في التخلص من الدهون الضارة
- ٣ - الكوليسترول الضار (LDL) البروتين الدهني منخفض الكثافة يزيد من ترسبات الدهون على جدران الشرايين مما يسبب مخاطر القلب وتصلب الشرايين.

