**الغذاء المناسب لتكيس المبايض**

**أعراض تكيس المبايض:**

* **عدم انتظام الدورة او انعدامها - مشاكل في التبويض**
* **زيادة نمو شعرالجسم - الزيادة في الوزن**
* [](http://www.google.com.sa/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&docid=ypDQA_vhFyP3UM&tbnid=ajGxFP-1a3BO4M:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.wellnessjournal.net/benefits-of-high-fiber-in-diet/&ei=ByxeU4bXB-Sc0QW13YFw&psig=AFQjCNEbwT8jX9RCbwKZ2AXo_NEShQ_mWg&ust=1398761907414001)**فقدان الشعر وخفته**

**الغذاء المناسب :**

* **فقدان الوزن الزائد او المحافظة على الوزن الطبيعي**
* **تناول 5-6 وجبات في اليوم كل 3- 4 ساعات.**
* **تناول كميات كافية من الألياف:**
  + **زيادة تناول الألياف تدريجياً في الوجبات الخفيفة – السلطات – الوجبات الاساسية.**
  + **الفواكه مثل: الفراولة – التوت – الجريب فروت – التفاح – الكرز- الخوخ – كمثرى – بخارة**
  + **الخضروات مثل: البروكلي– البقدونس – الفجل – السبانخ– الخس- الكرفس- الكرنب- الخيار – اللفت – الجرجير**
  + **البقوليات مثل: اللوبياء – فول الصويا – العدس- الحمص**
  + **الحبوب الكاملة كالخبز الاسمر والارز الاسمر والنخالة والشوفان**
* **تناول الدهون المفيدة ( الاوميغا 3 ) مثل زيت الزيتون – الاسماك – المكسرات – الافوكادو – بذر الكتان**
* **التقليل من الارز الابيض والسكر البيض و البطاطس والمكرونة**
* **الحد من تناول السكريات والملح واستبداله بالليمون – خردل – خل – فلفل - - توابل**
* **الحد من اللحوم المدخنة - المكسرات المملحة – الخضروات المعلبة – الصلصات.**
* **تناول البروتين في كل وجبة مثل: اللحوم قليلة الدهن – الأسماك – الدجاج – الفول – المكسرات النية.**
* **ممارسة التمارين الرياضية (المشي نصف ساعة يومياً)**

**لغذاء المناسب لتكيس المبايض**

**أعراض تكيس المبايض:**

* **عدم انتظام الدورة او انعدامها - مشاكل في التبويض**
* **زيادة نمو شعرالجسم - الزيادة في الوزن**
* [](http://www.google.com.sa/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&docid=ypDQA_vhFyP3UM&tbnid=ajGxFP-1a3BO4M:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.wellnessjournal.net/benefits-of-high-fiber-in-diet/&ei=ByxeU4bXB-Sc0QW13YFw&psig=AFQjCNEbwT8jX9RCbwKZ2AXo_NEShQ_mWg&ust=1398761907414001)**فقدان الشعر وخفته**

**الغذاء المناسب :**

* **فقدان الوزن الزائد او المحافظة على الوزن الطبيعي**
* **تناول 5-6 وجبات في اليوم كل 3- 4 ساعات.**
* **تناول كميات كافية من الألياف:**
  + **زيادة تناول الألياف تدريجياً في الوجبات الخفيفة – السلطات – الوجبات الاساسية.**
  + **الفواكه مثل: الفراولة – التوت – الجريب فروت – التفاح – الكرز- الخوخ – كمثرى – بخارة**
  + **الخضروات مثل: البروكلي– البقدونس – الفجل – السبانخ– الخس- الكرفس- الكرنب- الخيار – اللفت – الجرجير**
  + **البقوليات مثل: اللوبياء – فول الصويا – العدس- الحمص**
  + **الحبوب الكاملة كالخبز الاسمر والارز الاسمر والنخالة والشوفان**
* **تناول الدهون المفيدة ( الاوميغا 3 ) مثل زيت الزيتون – الاسماك – المكسرات – الافوكادو – بذر الكتان**
* **التقليل من الارز الابيض والسكر البيض و البطاطس والمكرونة**
* **الحد من تناول السكريات والملح واستبداله بالليمون – خردل – خل – فلفل - - توابل**
* **الحد من اللحوم المدخنة - المكسرات المملحة – الخضروات المعلبة – الصلصات.**
* **تناول البروتين في كل وجبة مثل: اللحوم قليلة الدهن – الأسماك – الدجاج – الفول – المكسرات النية.**
* **ممارسة التمارين الرياضية (المشي نصف ساعة يومياً)**

**أخصائية التغذية العلاجية**

**امجاد الجوهري**

**أخصائية التغذية العلاجية**

**امجاد الجوهري**

**أخصائية التغذية العلاجية**

**امجاد الجوهري**