



## نصائح لخفض الكوليسترول المرتفع

- تناول الطعام الغني بالألياف (الشوفان - الحبوب الكاملة - البخارة المجففة - نخالة الشوفان - التفاح - البقوليات)
- الحرص على تناول الأسماك ٣-٤ مرات في الأسبوع.



- إزالة جلد الدجاج أو شحم اللحم قبل الطهي .
- التقليل من تناول اللحوم الحمراء .
- التخلص من ماء سلق اللحوم او الدجاج أو تبريدها ثم نزع الطبقة الدهنية على السطح .
- الحرص على اتباع طرق الطبخ الصحية ( السلق - الشوي - الفرن - بالبخار).
- تناول البروتين النباتي ( البقوليات: الفاصوليا و الفول والعدس و الحمص) أكثر من البروتين الحيواني.
- استبدال ملح الطعام بالليمون أو الخل أو التوابل.
- الامتناع عن الأطعمة الغنية بالكوليسترول مثل: اللحم الأحمر - مثل الضأن، والمخ، الكبد ، الكلاوي ، السجق ، الهامبرجر ، و جلد الطيور ، الجمبري و الاستاكوزا.
- تجنب الوجبات السريعة العالية في محتواها من السعرات الحرارية.
- تجنب الحلويات والمقليات والمعجنات والفطائر الدسمة.
- الحرص على شرب الماء ٨-١٠ كاسات يومياً.

- 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 وتبيل السلطات.
- الإكثار من الفواكه والخضروات.
- اختيار منتجات الألبان والأجبان قليلة الدسم.
- استهلاك نصف كوب من المكسرات النية الغير ملحة يومياً ( اللوز - الجوز - الفستق).



- الحرص على تناول الأطعمة المحتوية على مضادات الأكسدة الموجودة في:
- ( السبانخ - جنين القمح - المكسرات ) فيتامين هـ
- ( البرتقال - الليمون - الجوافة ) فيتامين سي
- ( الشاي - توت الازرق - البصل - عصير العنب - تفاح - الشوكولاتة الغامقة - الرمان - القرفة - قرنفل - مرمية) الفلافينويد



## الكوليسترول:

تساهم مادة الكوليسترول في تكوين أغشية الخلايا - أحماض عصارة المرارة - فيتامين د - وبعض الهرمونات شرط ان يكون في المستوى الطبيعي..

زيادة الكوليسترول عن مستواه الطبيعي يزيد من التعرض للإصابة بتصلب الشرايين. عادة يكون ارتفاع الكوليسترول بدون اعراض و بعض الأحيان بقع دهنية تحت الجلد.



## أنواع الكوليسترول:

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

## المستويات الطبيعية للكوليسترول في الدم:

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

