



أطعمة تخفض مستوى الكوليسترول:

- الأطعمة المحتوية على الاميغلا: اللوز
- البجلي الني - الأسماك - الزيت الزيتون - فاكهة الافوكادو.
- القرفة - الكركم (الهرد) - الثوم - البصل
- الشوفان - زيادي قليل الدسم - حليب أو بذور الصويا - الزنجبيل - شاي.



Dyslipidemia Nutrition Therapy

اخصائية التغذية العلاجية
امجاد الجوهري



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 ٣٠ دقيقة متواصلة) في معظم أيام الأسبوع (٤-٥ أيام أسبوعياً) حسب الحالة الصحية .



يجب الإقلاع عن التدخين.
فالتدخين يشكل خطراً على مرضى الكوليسترول المرتفع.

