

التغذية العلاجية لألم الثدي



6

ممارسة الرياضة
وايقاف التدخين

ممارسة الرياضة
تخفض من
الاستروجين
فيساعد من تخفيف
الالم

يزيد التدخين من
ألم الثدي بسبب
زيادة الانبفزين



5

تناولي الأطعمة
المحتوية على
فيتامين هـ

الأطعمة المحتوية
على فيتامين هـ:
بذور دوار
الشمس - السبانخ
- الذرة - اللوز



4

تناولي
الكربوهيدرات
المعقدة



*يفضل الاعتماد على
برنامج غذائي نباتي
والاعتماد على
الكربوهيدرات المعقدة
مثل الخبز الأسمر
والخضروات الورقية
والشوفان

*تناولي السبانخ -
البروكلي والكايل
* تناولي الجوافة -
المانجو - الفراولة -
التوت الازرق
*تناولي بذور الكتان



3

تناولي الدهون
المفيدة

* تناولي الدهون
المفيدة الموجودة في
الأفوجادو - عين
الجمال (الجوز) -
السلمون - الأسماك



2

الابتعاد عن
الدهون المشبعة



* تناولي الطعام
منخفض الدهون
يخفض من
الاستروجين فيساعد
من تخفيف الالم
* تجنبني المقلبات،
الأطعمة الحارة،
اللحوم المصنعة،
الحلويات

* تجنبني اللحوم
ومنتجات الألبان
ويمكن تناول
منتجات الألبان
خالية الدهون



1

الابتعاد عن
الكافيين

* الابتعاد عن
الكافيين يساعد في
تخفيف ألم الثدي
وسوف يلاحظ
الفرق بعد 6 اشهر
من تجنب الكافيين (



* الكافيين موجود
في القهوة - الشاي
- المشروبات
الغازية - الشوكولاتة
- بعض الادوية
مثل (Panadol
extra - Fevadol
plus)

التغذية العلاجية لألم الثدي



6

ممارسة الرياضة
وايقاف التدخين

ممارسة الرياضة
تخفض من
الاستروجين
فيساعد من تخفيف
الالم

يزيد التدخين من
ألم الثدي بسبب
زيادة الانبفزين



5

تناولي الأطعمة
المحتوية على
فيتامين هـ

الأطعمة المحتوية
على فيتامين هـ:
بذور دوار
الشمس - السبانخ
- الذرة - اللوز



4

تناولي
الكربوهيدرات
المعقدة



*يفضل الاعتماد على
برنامج غذائي نباتي
والاعتماد على
الكربوهيدرات المعقدة
مثل الخبز الأسمر
والخضروات الورقية
والشوفان

*تناولي السبانخ -
البروكلي والكايل
* تناولي الجوافة -
المانجو - الفراولة -
التوت الازرق
*تناولي بذور الكتان



3

تناولي الدهون
المفيدة

* تناولي الدهون
المفيدة الموجودة في
الأفوجادو - عين
الجمال (الجوز) -
السلمون - الأسماك



2

الابتعاد عن
الدهون المشبعة



* تناولي الطعام
منخفض الدهون
يخفض من
الاستروجين فيساعد
من تخفيف الالم
* تجنبني المقلبات،
الأطعمة الحارة،
اللحوم المصنعة،
الحلويات
* تجنبني اللحوم
ومنتجات الألبان
ويمكن تناول
منتجات الألبان
خالية الدهون



1

الابتعاد عن
الكافيين

* الابتعاد عن
الكافيين يساعد في
تخفيف ألم الثدي
وسوف يلاحظ
الفرق بعد 6 اشهر
من تجنب الكافيين (



* الكافيين موجود
في القهوة - الشاي
- المشروبات
الغازية - الشوكولاتة
- بعض الادوية
مثل (Panadol
extra - Fevadol
plus)