

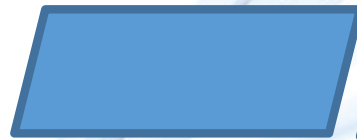


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(النظام الغذائي لمرضى القلب)





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

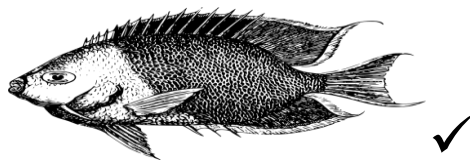
♥ لماذا الحاجة لنظام غذائي لمرضى القلب؟

في حالة إذا كنت شخص مصاب بمرض القلب، فيجب عليك الاهتمام بما تتناوله من طعام في وجباتك اليومية جيدًا، فالطعام المتناول يؤثر سلبيًا أو إيجابيًا على حالتك الصحية بل والنفسية أيضًا.

اتباع نظام غذائي لمرضى القلب يساهم في تقليل أعراض أمراض القلب، وضبط المعدلات المختلفة المرتبطة بصحة القلب مثل الكوليسترول والضغط والسكر والأنسولين، ويساعد بشكل كبير في التعافي من الأمراض القلبية مع إتباع وسائل الشفاء الأخرى كالعلاج

♥ الارشادات الغذائية اللازم اتباعها للمحافظة على سلامة القلب

- ♥ التخلص من الوزن الزائد
- ♥ اتباع نظام غذائي قليل الملح والكوليسترول
- ♥ الابتعاد عن الأطعمة العالية بالدهون
- ♥ الاكثار من تناول الألياف الغذائية الموجودة في النخالة والخضروات والفاكهة
- ♥ الابتعاد عن تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول مثل: صفار البيض - الكبد - المخ - الكوارع - الزبدة - الروبيان - السجق - البرجر - الشاورما - المرتديلا
- ♥ عدم تناول الأطعمة المعلبة لأحتوائها على نسبة عالية من الأملاح والدهون
- ♥ التقليل من استعمال ملح الطعام في الطهي و الامتناع عن وضع المملحة على المائدة





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة Asir Health Cluster of Bisha Zone

♥ أطعمة ينصح بتناولها لمرضى القلب

تعتبر الخضروات، والفواكه، والحبوب الكاملة، ومشتقات الألبان قليلة الدهون، ومصادر البروتين الخالية من الدهون، هي الأطعمة التي توفر العناصر الغذائية المتكاملة والمناسبة للمرضى المصابين بأمراض القلب.

• الفواكه والخضروات

تعد الخضراوات والفواكه مصادر جيدة للمعادن والفيتامينات، بالإضافة إلى غناها بالألياف الغذائية، لذلك فهي من الأطعمة المفيدة لمرضى القلب والشرابيين ويجب إدراجها في الحمية الغذائية.

نوع الطعام	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
الفواكه والخضار	✓ جميع أنواع الفواكه والخضار	✗ -الخضروات المطبوخة بالزيت أو السمنة أو الزبدة ✗ -جوز الهند

• البروتينات قليلة الدهون

بشكل عام من أفضل مصادر البروتين لمرضى القلب؛ اللحم الخالي من الدهون، ولحم الدجاج منزوع الجلد والسّمك، وكذلك منتجات الألبان قليلة الدسم، والبيض، والأهم اختيار الأقل دسمًا بينها تحديدًا،

البروتينات التي يجب الحد منها أو تجنبها	البروتينات التي يجب اختيارها
✗ الحليب، وغيره من منتجات الألبان كاملة الدسم	✓ منتجات الألبان قليلة الدسم مثل الزبادي والجبن والحليب
✗ صفار البيض	✓ بياض البيض
✗ اللحوم الدهنية	✓ السمك خاصة سمك المياه الباردة كالسلمون
✗ الهوت دوغ أو السجق	✓ الدجاج منزوع الجلد
✗ اللحوم المقلية	✓ البقوليات
✗ اللحوم العضوية مثل الكبد-المخ-الكوارع-القلب	✓ فول الصويا ومنتجات الصويا
	✓ اللحوم الخالية من الدهن



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة Asir Health Cluster of Bisha Zone

♥ الحد من الدهون غير الصحية في النظام الغذائي لمرضى القلب والشرابيين

يمثل الابتعاد عن تناول الدهون المشبعة وغير المشبعة عموماً، خطوة هامة من أجل تخفيض مستوى كولسترول الدم

نوع الدهون	الكميات الموصى بها
الدهون المشبعة	عموماً أقل من 6% من كمية السعرات الحرارية الإجمالية يومياً (إذا كانت السعرات الحرارية الإجمالية المستهلكة 2000 سعرة، أي حوالي 11-13 غ).
الدهون غير المشبعة	ممنوعة

من الطرق السهلة لإضافة دهون صحية (وألياف) إلى النظام الغذائي، هي استخدام بذور الكتان المطحونة بشكل خاص، ذلك نتيجة غناها بالأوميغا 3، وأيضاً بالألياف.

الدهون التي يجب تجنبها	الدهون التي يجب الحد منها
✓ زيت الزيتون	☒ الزبدة
✓ زيت الكانولا	☒ الشحم
✓ زيت المكسرات والخضراوات	☒ صوص الكريمة، وكذلك الكريمات الخالية من الحليب
✓ السمينة، الخالية من الدهون غير المشبعة	☒ المرق
✓ السمينة قليلة الكولسترول	☒ السمينة النباتية وأيضاً الصناعية المهدرجة
✓ البذور والمكسرات	☒ زبدة الكاكاو الموجودة في الشوكولا
	☒ زيوت جوز الهند، والنخيل، وزيوت بذور القطن، وكذلك زيت نواة النخيل.

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة
Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ للتنويه..

- النظام الغذائي الأمثل هو الذي يكون تحت إرشاد أخصائي التغذية العلاجية حتى لا يحدث خلل ونقص في المكونات الغذائية الضرورية للجسم وعند تنظيم الوجبات، ضع في الاعتبار الأمراض المصاحبة لك وحجم الجسم ومستوى النشاط وللمساعدة تواصل من خلال هذا التطبيق مع الأخصائي لتزويدك بنظامك الغذائي الدقيق حسب حالتك الصحية ...

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي

