

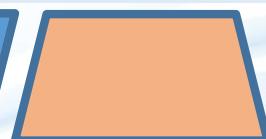
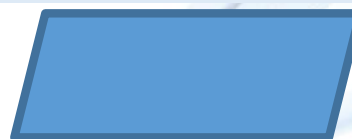
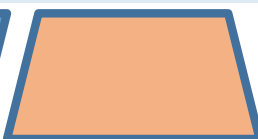
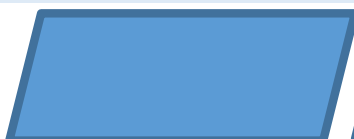
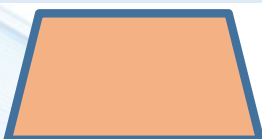


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



( 心臟病患者的飲食)





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

؟為什麼心臟病患者需要節食 ♥

如果您是心臟病患者，您應該注意日常飲食中的飲食，因為所吃的食物會對您的健康甚至心理狀況產生負面影響或積極影響。

遵循心臟病患者的飲食有助於減輕心臟病的癥狀，控制與心臟健康相關的各種比率，如膽固醇、壓力、糖和胰島素，並在遵循其他治療方法（如治療）的同時，極大地幫助心臟病的恢復。

為保持心臟完整性而應遵循的飲食指南 ♥

擺脫多餘的體重 ♥

吃低鹽和低膽固醇的飲食 ♥

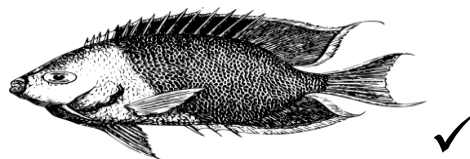
遠離高脂肪食物 ♥

多吃麩皮、蔬菜和水果中的膳食纖維 ♥

• 避免食用膽固醇含量高的食物，例如：蛋黃 - 肝臟 - 大腦 - 指關節 - 黃油 - 蝦 - 香腸 - 漢堡 - 沙威瑪 - 意式香腸 ♥

不要吃罐頭食品，因為它們含有高比例的鹽和脂肪 ♥

減少烹飪時使用食鹽，避免在餐桌上放鹽 ♥





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

推薦給心臟病患者的食物 ♥

。蔬菜、水果、全穀物、低脂乳製品和瘦肉蛋白來源是為心臟病患者提供正確營養的食物

水果和蔬菜 • •

蔬菜和水果是礦物質和維生素的良好來源，除了含有豐富的膳食纖維外，它們是心血管患者的有用食物，應該包含在飲食中。

違禁食品	允許攜帶的食物	食物類型
用油、酥油或黃油烹製的蔬菜- ☒ 椰子- ☒	各種水果和蔬菜 ✓	水果和蔬菜

低脂蛋白質 • •

一般來說，心臟病的最佳蛋白質來源是瘦肉、去皮雞肉和魚，以及低脂乳製品、雞蛋，最重要。的是專門選擇其中脂肪最少的

蛋白質選擇	限制或避免的蛋白質
低脂乳製品，如優酪乳、乳酪和牛奶 ✓	牛奶、其他全脂乳製品 ☒
蛋清 ✓	蛋黃 ☒
魚類，尤其是鮭魚等冷水魚 ✓	肥肉 ☒
去皮雞肉 ✓	熱狗或香腸 ☒
豆類 ✓	炸肉 ☒
大豆和豆製品 ✓	有機肉類，如肝-腦-肘-心 ☒
瘦肉 ✓	



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

. 減少心血管患者飲食中的不健康脂肪 ♥

. 一般來說，避免飽和脂肪和反式脂肪是降低膽固醇水準的重要步驟

脂肪型	推薦數量
飽和脂肪	一般少於每天總卡路里攝入量的 6%（如果總卡路里攝入量為 2,000 卡路里，即約 11-13 克）.
不飽和脂肪	禁止

在飲食中添加健康脂肪（和纖維）的一種簡單方法是特別使用磨碎的亞麻籽，因為它們富含 omega-3 和纖維。.

選擇哪些脂肪	減少脂肪
☒ 橄欖油 ✓	☒ 黃油 ✗
☒ 菜籽油 ✓	☒ 潤滑脂 ✗
☒ 堅果和蔬菜油 ✓	☒ 奶油醬，以及不含牛奶的奶油 ✗
☒ 肥胖，不含不飽和脂肪 ✓	☒ 肉汁 ✗
☒ 肥胖 低膽固醇 ✓	☒ 植物性肥胖和氫化合成 ✗
☒ 種子和堅果 ✓	☒ 巧克力中的可哥脂 ✗
	☒ 椰子油、棕櫚油、棉籽油以及棕櫚仁油。 ✗

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي



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

..免責聲明 ❖

- 最佳飲食是在治療性營養師的指導下，使身體所需的營養成分不會不平衡和缺乏，在組織膳食時，請考慮您的相關疾病、體型和活動水準，並通過此應用程式與專家溝通，以根據您的健康情況為您提供確切的飲食...

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي

