

اتباع العادات الصحية السليمة والغذاء الصحى

أسلوب المعيشة الصحي للوقاية من امراض القلب والشرائين

الغذاء
الصحي

التوقف عن
التدخين

النشاط
الجسماني
والرياضة
البدنية

التخلص من
الوزن الزائد

التوقف عن التدخين

- يؤدي إلى الإقلاع تدريجيا من:
 - احتمال حدوث الأزمات القلبية

- علي المدخن أن:
 - يحدد تاريخا للإقلاع عن التدخين

الغذاء الصحي للوقاية من امراض القلب والشرائين

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحي

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحي

الخضراوات والفاكهة

- ينصح بتناول الخضراوات والفاكهة يومياً وبكميات كبيرة (٥-٧ قطع أو ملاعق كبيرة)

- الأغذية الغنية بالألياف مثل البامية والباذنجان والكوسة والفاصوليا تساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار في الدم

الخضراوات والفاكهة حسب محتواها من السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام

السعر الحرارى	النوع
٢٩٠	بلح رملى أو تمر
٩٠	موز
٨٠	مانجو
٧٠	عنب
٦٥	تين / كمثرى
٦٠	تفاح / كرز
٥٠	مشمش / برقوق / أناناس / برتقال / يوسفى
٣٠	بطيخ / شمام / جوافة
٢٠	طبق خضار متوسط بدون دهون
٢٠	طبق سلطة خضراء

* السعر الحراري (وحدة قياس الطاقة): كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلوجرام من الماء درجة مئوية واحدة

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحي

اللحوم

- يجب الإقلال من تناول اللحوم الحمراء (٢ - ٣ مرات أسبوعياً على الأكثر)
- يفضل تناول اللحوم الخالية من الدهن (البتلو)
- الابتعاد عن اللحوم السمينه مثل الضأن والأعضاء الداخلية مثل المخ والكبد والكلاوى والسجق والهامبورجر

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحى

اللحوم

- يفضل تناول لحوم صدر الدجاج والديك الرومى (بدون جلد) والأرانب
- الابتعاد عن تناول البط والأوز والحمام
- يفضل تسوية اللحوم عن طريق السلق أو الشوى لا عن طريق التحمير أو القلى

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحى

الأسماك

- للوقاية من أمراض القلب والشرابين ينصح بكثرة تناول الأسماك (٢-٣ مرات أسبوعياً)

- يجب تجنب البطارخ والجمبرى والكابوريا والمحار والجندوفلى حيث أنها تحتوى على كميات عالية من الكوليسترول الضار

اللحوم والأسماك مرتبة حسب محتواها من الدهون الضارة لكل ١٠٠ جرام

النوع	البروتين	الدهنيات	السعر الحرارى
السمك البيطى	١٨%	١%	٨٥
الفراخ	٢٠%	٥,٦%	١٣٠
اللحم البتلو	٢١%	٨%	١٦٠
الأرانب	٢٠%	٨%	١٤٥
السردين	٢٤%	١١%	٢٢٠
السجق	١٤%	١٨%	٢٨٠
الهامبورجر	٢٤%	٢٠%	٣٦٠
التونة	٢٤%	٢١%	٢٨٥
السردين المعلب	٢٠%	٢٤%	٣٠٠
البط	١٦%	٢٩%	٣٠٠
الأوز	١٦%	٣١%	٣١٠
اللحم الضأن	١٥%	٣٢%	٣٥٠

بعض الاكلات التي تحتوى على نسبة عالية من الكولسترول الضار

النوع	نسبة الكولسترول
البطارخ	٣,٠٠ جرام لكل ١٠٠ جرام وزن
المخ الجمبرى	٢,٣٦ جرام لكل ١٠٠ جرام وزن ٢,٠٠ جرام لكل ١٠٠ جرام وزن
زيت كبد الحوت	٠,٨٥ جرام لكل ١٠٠ جرام وزن
الكلاوى	٠,٤١ جرام لكل ١٠٠ جرام وزن
الكبد	٠,٣٢ جرام لكل ١٠٠ جرام وزن
الزبدة	٠,٢٨ جرام لكل ١٠٠ جرام وزن
صفار البيض	٠,٢٢ جرام لكل بيضة

ينصح بعدم الإكثار من تناول صفار البيض (مرتين أسبوعياً)

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحي

الدهون والزيوت

١- تصلب الشرايين

٢- السكر

٣- البدانة

٤- السرطان

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحى

الدهون والزيوت

- ينصح بالإبتعاد قدر الإمكان عن إستخدام الزيوت والدهون فى الطعام
- عند إستخدام الزيوت ينصح بإستخدام الزيوت المستخرجة من الذرة - عباد الشمس - الزيتون - الصويا - زيت بذرة الكتان
- يجب الإبتعاد تماماً عن زيت جوز الهند والنخيل
- يجب الإبتعاد عن إستخدام الزبدة والسمنة والزيوت المتجمدة المهدرجة (السمن النباتى) والتي توجد بكثرة فى الحلويات والأطعمة الجاهزة السريعة

بعض الاكلات التى تحتوى على نسبة عالية من الدهون الضارة
لكل ١٠٠ جرام

النوع	الدهنيات	السعر الحرارى
الزبد	٨٠%	٧٤٠
القشدة	٦٥%	٥٩٣
الطحينة	٦١%	٦٨٢
الجبنة الرومى	٣٧%	٣٧٥
الجبنة الشيدر	٣٣%	٤٠٠
بادنجان مقلى	٢٤%	٢٤٠
الطعمية	٢١%	٣٥٣

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحى

الجبن والألبان

- يفضل إستخدام الألبان منزوعة الدسم والزيادة بدون قشدة
- ينصح بتناول الجبن القريش أو الجبن خالى الدسم

الجبن والألبان مرتبة حسب محتواها من الدهون لكل ١٠٠ جرام

النوع	النشويات	البروتين	الدهنيات	السعر الحرارى
اللبن منزوع الدسم	٤%	٥,٥%	-	٣٠
الجبن القريش	٢,٧%	١٧%	٠,٣%	٨٥
اللبن الحليب	٤,٦%	٣,٢%	٥,٧%	٦٥
اللبن الزبادى	٤,٥%	٤,٨%	٥,٨%	٧٠
الجبن البيضاء	٢%	٨%	٢٢%	٢٤٠
الجبن الشيدر	٢%	٢٥%	٣٣%	٤٠٠
الجبن الرومى	٢,١%	٨%	٣٧%	٣٧٥

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحى

النشويات

- ينصح بالإعتدال فى تناول الخبز (ويفضل الأسمر) والارز والمكرونه والبطاطس
- يجب الإعتدال فى تناول الحلويات والإبتعاد قدر الإمكان عن إستخدام السكر والمشروبات الغازية

النشويات والسكريات مرتبة حسب محتواها من السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام

النوع	النشويات (السكريات)	السعر الحرارى
الشيكولاتة	٥٦%	٥٥.
كورن فليكس	٨٥%	٣٧.
المكرونه	٧٥%	٣٦.
الارز	٧٧%	٣٥.
البطاطس	٨٠%	٣٥.
التوست	٦٠%	٣٣.
عسل ابيض	٨٢%	٣٣.
الخبز	٥٥%	٢٩.
عسل اسمر	٦٠%	٢٤.
البطاطا	٢٦%	١١.

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحي

البقوليات

- ينصح بتناول البقوليات مثل الفول المدمس والعدس والفاصوليا واللوبيا

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحي

المكسرات والفول السوداني

- المكسرات (مثل اللوز و البندق) والفول السوداني توفر بعض الحماية للقلب والشرايين
- إلا أن ما تعطيه من سعرات عالية يجعل الإكثار من تناولها غير مرغوب فيه

ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحى

ملح الطعام

- يجب عدم الإفراط فى استخدام ملح الطعام أثناء الطهى
- عدم إضافة الملح (بواسطة الملاحَة) أثناء تناول الطعام
- استخدم بدائل الملح مثل الليمون والخل والثوم والتوابل والفلفل

الأطعمة التي تحتوى على كميات كبيرة من الملح

- كل أنواع الجبن عدا الجبن القريش
- الزيتون الأسود والمخللات والكاتشب
- اللحوم والأسماك المحفوظة والمجففة والمملحة مثل الرنجة
الفسيح واللائشون
- الخضراوات المجمدة والشوربة المعلبة وعصير الطماطم المعلب
- الأطعمة الجاهزة السريعة الإعداد
- المكسرات المملحة (القول السوداني- اللوز- الفزدق- اللب)

مكونات الغذاء الصحي

• الثلث النشويات (الخبز والارز والمكرونة والبطاطس)

• الثلث الخضراوات والفاكهة

• ١٥% منتجات الالبان

• ١٥% البروتين

• ٥% الدهون والسكريات

حافظ على الوزن النموذجي

تجنب:

- الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون الضارة مثل الكيك والفطائر
- المشروبات والأغذية الغنية بالسكريات مثل المياه الغازية
والعصائر والحلوى والشيكولاته
- الأطعمة المقلية والمحمرة
- السمن- الزبد- القشدة- الكريمة- جميع أنواع الزيوت المهدرجة

حافظ على الوزن النموذجي

- واطب على تناول الخضراوات والفاكهة يوميا
- احرص على تناول وجبة الإفطار بانتظام يوميا ويراعي أن تحتوي على الأغذية الغنية بالألياف مثل الفاكهة والعيش السن والفول والبليلة
- ممارسة المشي لمدة نصف ساعة يوميا

التخلص من الوزن الزائد وعلاج السمنة

اتباع نظام غذائي خاص قليل السعرات الحرارية

١. تجنب المقلبات والمحمرات
٢. تجنب العيش الأبيض - المياه الغازية - عصير الفواكه المركز بالسكر - الشربات - العسل - المربي
٣. الإقلال من الدهون
٤. زيادة العيش السن - البقول - الخضار - الفاكهة
٥. زيادة كمية الأغذية الغنية بالألياف

تجنب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون

النشاط الجسماني والرياضة البدنية

- رياضة المشي السريع لمدة ٣٠ دقيقة معظم أيام الأسبوع تناسب الجميع
- قضاء العطلة الأسبوعية خارج المنزل (زيارة الحدائق)
- استخدام السلالم بدل المصعد

شكرا..