

الباب الرابع
التغذية الصحية
(انظر الجدول رقم ٣)

الغذاء وأمراض القلب والشرابين:

- هناك علاقة وثيقة بين كمية ونوع الغذاء والإصابة بأمراض القلب والشرابين.
- الإفراط في الأغذية ذات السعرات الحرارية العالية (السكريات والدهون) يؤدي الى زيادة الوزن والسمنة والإصابة بمرض السكر وارتفاع ضغط الدم وكلها عوامل تعجل بتصلب الشرايين وحدوث الأزمات القلبية.
- الغذاء الغير صحي هو الغني بالكوليستيرول والأحماض الدهنية المشبعة أو الأحماض الدهنية أحادية التشبع من نوع ترانس مثل زيت النخيل والكاكاو ذات التركيب الضار مما يؤدي إلى زيادة الكوليستيرول والدهون الثلاثية في الدم.

قواعد التغذية الصحية:

- الإقلال من الأغذية والمشروبات ذات السعرات الحرارية العالية والتي تؤدي إلى زيادة سريعة وكبيرة في سكر الدم مثل المشروبات الغازية والعصائر سابقة التجهيز والمرببات والعسل والخبز والتوست الأبيض والمكروننة والأرز والبطاطس والحلوى.
- تجنب الأغذية الغنية بالدهون المشبعة والكوليستيرول مثل الدهون الحيوانية والزيوت النباتية المهدرجة (المجمدة) واللبن كامل الدسم وجميع منتجاته مثل الجبن الدسمه (رومي - روكفور - شيدر - ابيض) والنباتين والسمن والزبدة واللحم الضان واللحم السمين و المخ والكبد والكلاوي والسجق والهامبورجر واللانثون وصفار البيض وجلد الطيور والبط والأوز والجمبري والبطارخ.
- الإكثار من تناول الخضراوات و الفاكهة سواء الطازجة أو المطبوخة.
- تناول كمية كافية من المكسرات (اللوز - البندق - عين الجمل) مع مراعاة عدم الإسراف لما تحتويه هذه المكسرات من سعرات عالية مما يؤدي إلى زيادة الوزن.
- الإكثار من الأغذية الغنية بالألياف مثل البقول والفول والعدس والخضراوات (خاصة البامية والبادنجان) والفاكهة.
- الاهتمام بتناول وجبة الإفطار.
- لمرضي ضغط الدم المرتفع ينصح بالإقلال من ملح الطعام وتجنب المأكولات الغنية بالملح.
- لمرضي زيادة كوليستيرول الدم ينصح بالالتزام بالابتعاد عن الأغذية الغنية بالدهون المشبعة والكوليستيرول.

جدول (٣)

أصول التغذية لمرضى القلب

نوع الطعام	أغذية صحية	أغذية غير صحية
النشويات والبقول	الخبز الأسمر- عيش السن- البلیلة- العيش الغني بالردة- المكرونة المعدة من الدقيق الغني بالردة- الفشار- الحبوب الكاملة والبقول مثل الفول والعدس والفاصوليا واللوبياء.	العيش الأبيض والأغذية المصنوعة من الدقيق الأبيض والكورنفايكس والارز الأبيض- البطاطس- الكيك- البسكويت- الفطائر- الجاتوه
المشروبات الدهون والزيوت	عصير الفاكهة قليل السكر زيت الزيتون- زيت الذرة- زيت عباد الشمس- زيت الصويا- زيت السمك	المياه الغازية- عصير الفاكهة المسكر الزيوت النباتية المهدرجة (المجمدة)- السمن- النباتين- الزبدة- زيت جوز الهند- الكاكاو- زيت النخيل
الألبان ومنتجاتها	اللبن منزوع الدسم (خالي الدسم)- الجبن القريش	اللبن كامل الدسم- الجبن الدسم (الرومي-الروكفور- البيضاء- الشيدر- الخ)- القشدة-الكريمة
اللحوم والاسماك	صدر الفراخ والديك الرومي والأرانب وجميع أنواع الأسماك والتونة المعلبة بعد تصفية الزيت	اللحوم السمينه واللحم الضان- الكبدة والكلاوي والمخ- البطارخ- الهامبورجر- السوسيس- البط- الاوز- جلد الطيور- الجمبري
المكسرات	اللوز وعين الجمل والبندق والفول السوداني (باعتدال)	-
الخضراوات والفاكهة	جميع أنواع الخضراوات خاصة الكرنب والبامية والباذنجان والجزر والخرشوف والقرنبيط والملوخية والخبيزة والفلفل الأخضر والطماطم والسبانخ والجرجير والخس- وجميع أنواع الفاكهة خاصة قليلة السكر	

• الكوليسترول يوجد فقط في الخلايا الحيوانية حيث لا تستطيع خلايا النبات تكوين الكوليستيرول.