

إرشادات غذائية لتقليل الدهون والكوليسترول

١ - اتباع نظام غذائي متوازن يوميا

٢ - تجنب السمنة ، العمل على تخفيف الوزن والوصول إلى المعدلات الطبيعية للوزن
والمحافظة عليه.

٣ - ممارسة الرياضة بانتظام، والتوقف عن التدخين

٤ - تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون بكميات عالية.

٥ - الإكثار من الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الألياف الغذائية مثل النخالة
والخضروات والفواكه.

٦ - الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الدهون المشبعة
والكوليسترول (مثل: الكبدة، الزبدة، الجمبري، النقانق، المرتديلا، البرغر، البسطرمة،
الشاورما، الكوارع، البروست).

٧ - الاعتدال في تناول اللحوم الحمراء ، وإزالة طبقة الدهن منها قبل الطهي، كما يجب
إزالة جلد الدجاج قبل الطهي.

٨ - الطهي والطبخ بالبخار أو السلق أو الفرن والابتعاد عن القلي تماما.



إرشادات غذائية لتقليل الدهون والكوليسترول

- ٩ - استخدام الزيوت النباتية (مثل: زيت الذرة، زيت الزيتون، زيت دوار الشمس)، بدلاً من الدهون الحيوانية (مثل: السمن والزيادة).
- ١٠ - استبدال الحليب ومنتجاته كاملة الدسم بمنتجات قليلة الدسم أو خالية الدسم.
- ١١ - الامتناع عن الحلويات العالية في محتواها من الدهون (مثل: الآيسكريم، الكيك، الشوكولاتة، الدونات، الكروسان، الحلويات الشرقية، الحلاوة الطحينية).
- ١٢ - يمكنك تناول بيضة واحدة في اليوم، وعند الرغبة في تناول المزيد من البيض يمكن تناول بياض البيض فقط بدلاً من البيض كاملاً (بيضة واحدة تعادل بياض ثلاث بيضات).
- ١٣ - يجب اختيار الأجبان قليلة أو خالية الدسم بدلاً من الأجبان الطيرية أو الصلبة كاملة الدسم.
- ١٤ - عدم استخدام المايونيز والصلصات الجاهزة المحتوية على نسبة عالية من الدهون، واستبدالها بإضافة الخل أو عصير الليمون أو اللبن قليل الدسم.
- ١٥ - بعد طهي اللحم، ترك المرقة لتبرد و تزال طبقة الدهن المتبقية على السطح.
- ١٦ - استعمال الأواني غير اللاصقة للتخفيف من الحاجة إلى الزيت أو الدهن أثناء الطهي.



مرتفعة الدهون (منوع)	متوسطة الدهون (تناولها باعتدال)	منخفضة الدهون (مسموح)
<ul style="list-style-type: none"> - الكروسان ، المعجنات - المخبوزات المقلية - معظم أنواع البسكويت والكيك، المهلبية و الكريمة 	<ul style="list-style-type: none"> - بسكويت سادة - الكيك 	<ul style="list-style-type: none"> - الخبز المحضر بدهون قليلة أو بدون دهن، الطحين. - الشوفان، حبوب الإفطار. - الأرز و المكرونة، العدس - البطاطس المخبوزة أو المسلوقة.
<ul style="list-style-type: none"> - كريمة الشوربة، المشروبات الحليبية 	<ul style="list-style-type: none"> - الشوربات الجاهزة والمصنعة.. 	<ul style="list-style-type: none"> - الشوربة المحضرة منزليا بدون إضافة دهون
<ul style="list-style-type: none"> - الخضار المحضرة بطريقة القلي أو المحضرة مع الزبدة أو الكريمة أو الجبن. 	<ul style="list-style-type: none"> - الفواكه والخضروات التي تحتوي على دهون ولكنها دهون غير مشبعة: الأفوكادو والزيتون. 	<ul style="list-style-type: none"> - جميع أنواع الفواكه والخضروات (الطازجة والمعلبة والمجمدة والمجمففة).
<ul style="list-style-type: none"> - الدهون والشحوم الظاهرة في اللحوم، السجق والنفانق، البط والأوز، الكبد والكلاوي. - المعجنات وفطائر اللحم. 	<ul style="list-style-type: none"> - لحم الضأن والبقر. - اللحم المفروم. 	<ul style="list-style-type: none"> - اللحوم البيضاء مثل الدجاج (بدون الجلد).
<ul style="list-style-type: none"> - بيض السمك. - الكافيار. 	<ul style="list-style-type: none"> - الأسماك الزيتية مثل سمك التونة، الساردين، السالمون، الماكريل (جميعها تحتوي على أوميغا ٣) 	<ul style="list-style-type: none"> - جميع الأسماك البيضاء. - المحار.
<ul style="list-style-type: none"> - الزبدة والسمن والشحوم 	<ul style="list-style-type: none"> - زيت الزيتون، زيت الذرة، زيت دوار الشمس 	<ul style="list-style-type: none"> -----
<ul style="list-style-type: none"> - حليب كامل الدسم، كريمة الطبخ أو الخفق، الآيسكريم. - كريمة الطبخ أو الخفق. - معظم الأجبان الصلبة، الجبن القابل للدهن (الجبن السائل). 	<ul style="list-style-type: none"> - حليب خالي أو قليل الدسم. - الجبنة البيضاء (فيتا). - لبن/زبادي خالي/ قليل الدسم. - بياض البيض. 	<ul style="list-style-type: none"> البيض ومنتجات الحليب
<ul style="list-style-type: none"> - جوز الهند. - فول سوداني محمص. 	<ul style="list-style-type: none"> - اللوز، البندق، الجوز الأمريكي، عين الجمل. 	<ul style="list-style-type: none"> -----
<ul style="list-style-type: none"> - المشروبات المحضرة من الحليب كامل الدسم. 	<ul style="list-style-type: none"> - القهوة الجاهزة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الشاي والقهوة، المياه المعدنية، عصائرات الفواكه.

