

## 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: الكبد، 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)، بدلا من الدهون الحيوانية (مثل: السمن والزبدة).
- ١٠ - استبدال الحليب ومنتجاته كاملة الدسم بمنتجات قليلة الدسم أو خالية الدسم.
- ١١ - الامتناع عن الحلويات العالية في محتواها من الدهون (مثل: الآيس كريم، الكيك، الشوكولاته، 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 بدلا من البيض كاملا (بيضة واحدة تعادل بياض ثلاث بيضات).
- ١٣ - يجب اختيار الأجبان قليلة أو خالية الدسم بدلا من الأجبان الطرية 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، تترك المرقعة لتبرد و تزال طبقة الدهن المتبقية على السطح.
- ١٦ - استعمال الأواني غير اللاصقة للتخفيف من الحاجة إلى الزيت أو الدهن أثناء الطهي.



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