

## الأنماط الغذائية الصحية للقلب لمن يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول Heart Healthy Eating for People with High Cholesterol

- استبدل اللحوم الحمراء بالبقوليات أو البازلاء أو العدس أو السمك الدهني مثل السلمون أو السردين أو التروتة
- اختر قطع اللحم الخالية من الدهون مثل صدر الدجاج منزوع الجلد وشريحة لحم الخاصرة المشوية بدلاً من القطع الدهنية مثل شرائح لحم الضلع البقري.
- استبدل الأطعمة المقلية بعمق بالأطعمة المشوية أو المطهوه بالبخار أو المخبوزة

### أكثر من الألياف القابلة للذوبان

تشمل الأطعمة التي تحتوي على ألياف قابلة للذوبان الشوفان والشعير والسيليوم والمكسرات والبذور والبقول والبازلاء والعدس وبعض الخضار والفواكه. لزيادة تناولك من هذه الألياف:

- اختر دقيق الشوفان أو نخالة أو حبوب الشوفان مع إضافة السيليوم على الفطور
- أضف الشعير إلى شوربتك المفضلة أو قدمها كطبق جانبي
- استبدل اللحوم في الشورية والأطباق بالبقول والبازلاء والعدس
- استخدم خبز الجاودار أو خبز الشوفان ذا الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض عند تحضير السندويش.
- تناول المزيد من الخضروات والفواكه. اختر الأنواع التي تحتوي على نسب عالية من الألياف القابلة للذوبان مثل الهليون والبطاطا الحلوة والبايما والجزر والبرتقال والإجاص والمشمش

كما تتوفر المكملات الغذائية التي تحتوي على ألياف قابلة للذوبان. تحدّث إلى اختصاصي تغذية أو صيدلي أو مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة المزيد.

### تناول المزيد من المكسرات

تحتوي جميع المكسرات مثل الفول السوداني واللوز والجوز على دهون صحية وألياف. لزيادة كمية المكسرات التي تتناولها:

- جرب زبدة الفول السوداني أو المكسرات على الخبز المحمص أو في العصائر أو مع الفواكه
- أضف المكسرات إلى دقيق الشوفان أو اللبن أو السلطات
- خذ حفنة من المكسرات كوجبة خفيفة

الكوليسترول مادة دهنية موجودة في دمك. هناك نوعان أساسيان منها:

- البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) أو الكوليسترول "الجيد"
- البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) أو الكوليسترول "السيء"

يمكن لارتفاع نسبة البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL أن تسد الأوعية الدموية مع الزمن وأن تؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية. للمساعدة على تخفيض نسبة البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL، اتبع نمط بورتفوليو الغذائي الغني بالألياف القابلة للذوبان والمكسرات وبروتين الصويا والستيرول النباتي. دليل الأغذية الكندي وحمية البحر الأبيض المتوسط هي أيضاً أنماط غذائية صحية للقلب. جميع الأنماط الغذائية هذه:

- ذات نسب منخفضة من الدهون المشبعة والكوليسترول
- غنية بالخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبروتين النباتي.

### ما التغييرات في الحمية الغذائية التي يمكن أن تساعد على تخفيض نسبة كوليسترول LDL؟

#### اختر الأطعمة التي تحتوي على دهون صحية بدلاً من الدهون المشبعة

توجد الدهون الصحية بشكل أساسي في الأطعمة النباتية مثل الأفوكادو والمكسرات والبذور وزيت الخضر السائلة والسمك الدهني. توجد الدهون المشبعة بشكل أساسي في الأطعمة الحيوانية مثل اللحوم الحمراء والمصنّعة والجبن والكريمة ومنتجات الحليب كامل الدسم والزبدة والسمنة وشحم الخنزير وجوز الهند وزيت النخيل. لتناول دهون صحية أكثر ودهون مشبعة أقل:

- استخدم زيوت الزيتون وفول الصويا والكانولا بدلاً من الزبدة أو شحم الخنزير أو السمن الصلب عند الطبخ.
- استبدل الزبدة بزيت الزيتون واخل البلسميك على الخبز
- استخدم زبدة المكسرات على الخبز المحمص بدلاً من جبن الكريمة أو الزبدة
- استخدم حليب قليل الدسم بدلاً من الكريمة
- رش المكسرات أو البذور على السلطة بدلاً من الجبن

## تناول المزيد من بروتين الصويا

تشمل الأطعمة المحتوية على بروتين الصويا مشروبات الصويا والتوفو ومكسرات الصويا وفول الصويا والبروتين النباتي المركب من الصويا (TVP). لزيادة تناول الأطعمة المحتوية على بروتين الصويا:

- جرب استخدام مشروبات الصويا في قهوة اللاتيه أو العصير أو وجبة الحبوب
- أضف التوفو الطري إلى العصائر
- تناول وجبة خفيفة من مكسرات الصويا أو رشها على الغرانولا أو اللبن
- أضف التوفو أو فول الصويا إلى الطعام المقلي أو الأطباق أو السلطات
- تناول الإيديمامي المطهوه على البخار (فول الصويا الأخضر) كوجبة خفيفة أو كطبق جانبي
- أضف البروتين النباتي المركب من الصويا إلى صوص الطماطم أو الفلفل الحار

## ما الذي يمكن أن يساعد على تخفيض نسبة كوليسترول LDL أيضاً؟

يمكن لستيرول النبات أن يخفض من نسبة كوليسترول LDL إن تناولت ما يكفي منه. يتواجد ستيرول النبات بشكل طبيعي في كثير من الأطعمة، إلا أن الكميات اللازمة لتخفيض نسبة الكوليسترول لا تتوفر إلا في المكملات الغذائية أو الأطعمة المدعمة. رغم إمكانية إضافة ستيرول النبات إلى أطعمة محددة في كندا، لا يتوفر من هذه المنتجات إلا القليل. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو إلى الصيدلي لمعرفة ما إن كانت المكملات الغذائية المحتوية على ستيرول النبات مناسبة لك.

## ماذا عن الكوليسترول الغذائي؟

الأنماط الغذائية الصحية تحتوي أصلاً على نسب قليلة من الكوليسترول. قد يحتاج البعض إلى الحد أكثر من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الكوليسترول مثل صفار البيض والجمبري. تحدث إلى اختصاصي تغذية معتمد أو إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إن كانت لديك أسئلة.

## ماذا يمكنني أن أفعل أيضاً لخفض خطر الإصابة بأمراض القلب؟

- اعمل على الوصول إلى الوزن المناسب لك وحافظ عليه
- داوم على النشاط البدني
- توقف عن التدخين

## • احصل على النوم الكافي

وفقاً للدليل الكندي عن الكحول والصحة، جميع أنواع الكحول ضارة بالصحة مهما كانت الكمية. تزيد الكحول من خطر الإصابة بكثير من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية وعدد من السرطانات. إن كنت من شارب الكحول، يُنصح بالحد من تناوله حيث لا يتجاوز مشروب واحد أو اثنين في الأسبوع كخيار لخفض الخطر. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة المزيد.

## لمزيد من المعلومات

- ملف HealthLinkBC رقم f68 الدهون الغذائية وصحتك: [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/food-and-nutrition/nutrients/dietary-fats-and-your-health](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/food-and-nutrition/nutrients/dietary-fats-and-your-health)
- HealthLinkBC الأوزان الصحية: <https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/healthy-weights>
- اتصل بالرقم 1-8-1-1 للتحدث إلى اختصاصي تغذية معتمد لدى HealthLink BC. تتوفر خدمات الترجمة بأكثر من 130 لغة