



برنامج توعية الجمهور  
للمحافظة من أمراض القلب و الشرايين

## معلومات تهلك

يحتاج الشخص السليم فى المتوسط من 2000 -3000 سعر حرارى Xيومياً و يختلف هذا حسب وزن الشخص و طبيعة عملة و المجهود الجسمانى المبذول يوميا حيث يحتاج كل كيلوجرام من وزن الجسم إلى 30 سعر حرارى فى الظروف العادية ز فمثلا الشخص الذى يزن 70 كيلوجرام يحتاج الى 2100 سعر حرارى فى اليوم.

تمد النشويات و السكريات الجسم بحوالى 50 فى المائة من الطاقة اليومية و هى توجد فى العيش و الارز و البطاطا و البطاطس و المكرونة و العسل و المربى و الفاكهة و البقول الجافة ( العدس و الفول و اللوبيا)ز تتحول النشويات و السكريات بعد هضمها فى الأمعاء الى سكر جلوكوز .ينتج عن حرق ( تمثيل ) جرام واحد من الجلوكوز 4 سعرات حرارية.

المواد الدهنية الغذائية توجد فى الزيوت و اللبن كامل الدسم و جميع منتجاته من سمن و زبدة و قشدة و جبن و اللحم السمين و السمك المدهن و الهمبورجر و هى مصدر هام للطاقة اذ ينتج عن حرق جرام واحد منها 9 سعرات حرارية . الدهون التى تحتوى على الأحماض الدهنية الغير مشبعة تكون سائلة فى درجة الغرفة مثل الزيوت النباتية المواد البروتينية ضرورية لبناء أنسجة الجسم و مصدرها الرئيسى فى الطعام و اللحوم و الأسماك و الطيور و الألبان و الجبن و البيض و البقوليات .كمية الطاقة الناتجة من حرق جرام واحد من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم فإذا كان وزن جسم الشخص 70 كيلوجرام فأنه يحتاج يوميا الى 70 جرام بروتين الكوليستيرول أحد الدهون الرئيسية فى الدم ومصدرة الدهون فى الطعام و لكن الجزء الأكبر يصنع فى الكبد و هو مادة هامة لصناعة عدد من الهرمونات و ينقسم إلى نوعان : نوع عال الكثافة و هو نوع مفيد يعمل على تخليص الشرايين من الكوليستيرول و نوع منخفض الكثافة و هو نوع ضار و ارتفاعه يؤدى إلى ترسبة فى جدران الشرايين

## ما يجب أن تعرفه عن الغذاء الصحى؟

يجب أن يحتوى الغذاء على العناصر الأساسية من النشويات و بروتين و دهون و كذلك يجب أن يحتوى على كميات مناسبة من المعادن و الفيتامينات.

### الخضروات و الفاكهة :

للقااية من الامراض القلب و الشرايين ينصح بتناول الخضروات و الفاكهة التى تحتوى على سعرات حرارية قليلة يونيا و بكميات كبيرة البامية و الباذنجان و الكوسة و الفول تساعد على خفض مستوى الدهون الضارة ( الكوليسترول) فى الدم

النوع	السعر الحرارى
بلح رملى او تمر	290
موز	90
مانجو	80
عنب	70
تين / كمثرى	65
تفاح/كريز	60
مشمش/برقوق/ أناناس /برتقال/يوسفى	50
بطيخ/شمام/جوافة	30
طبق خضار متوسط بدون دهون	20
طبق سلطة خضراء	20

## اللحوم:

- \* يجب الإقلال من تناول اللحوم الحمراء (2-3 مرات أسبوعياً على الأكثر)
- \* يفضل تناول اللحوم الخالية من الدهن (البتلو) و الابتعاد عن اللحوم السمينه مثل الضأن والأعضاء الداخلية مثل المخ و الكبد و الكلاوي و السجق و الهامبورجر.
- \* يفضل تناول لحوم صدر الدجاج و الديك الرومي (بدون جلد) و الأرانب و الابتعاد عن تناول البط و الأوز و الحمام.
- \* يفضل تسوية اللحوم عن طريق السلق أو الشوي أو في الفرن لا عن طريق التحمير أو القلي.

## الأسماك:

- \* للوقاية من أمراض القلب و الشرايين ينصح بكثرة تناول الأسماك (2-3 مرات أسبوعياً).
- \* يجب تجنب البطارخ و الجمبري و الكابوريا و المحار و الجندوفلي حيث أنها تحتوي على كميات عالية من الكوليسترول.

جدول (2): اللحوم و الأسماك مرتبة حسب محتواها من الدهون الضارة لكل 100 جرام

النوع	البروتين	الدهنيات	السعر الحراري
السماك البلطي	18%	1%	85%
الفراخ	20%	5.60%	130%
اللحم البتلو	21%	8%	160%
الأرانب	20%	8%	145%
السردين	24%	11%	220%
السجق	14%	18%	280%
الهامبورجر	24%	20%	360%
التونة	24%	21%	285%
السردين المعلب	20%	24%	300%
البط	16%	29%	300%
الأوز	16%	31%	310%
اللحم الضأن	15%	32%	350%

## الدهون و الزيوت:

- \* ينصح بالابتعاد قدر الإمكان عن استخدام الزيوت و الدهون في الطعام.
- \* عند استخدام الزيوت ينصح باستخدام الزيوت المستخرجة من الذرة - عباد الشمس - الزيتون - الصويا و الابتعاد تماماً عن زيت جوز الهند و النخيل.
- \* يجب الابتعاد عن استخدام الزبدة و السمنة و الزيوت المتجمدة المهدرجة (السمن النباتي) و التي توجد بكثرة في الحلويات و الأطعمة الجاهزة السريعة.
- \* يفضل استخدام الألبان منزوعة الدسم و كذلك تناول الزبادي بدون قشدة و فيما يخص الأجبان ينصح بتناول الجبن القريش أو الجبن خالي الدسم.
- \* فيما يخص المكسرات (اللوز- البندق ...) و الفول السوداني فإنها توفر بعض الحماية للقلب و الشرايين إلا أن ما تعطيه من سعرات عالية يجعل الإكثار من تناولها غير مرغوب فيه.

جدول (4): بعض الأكلات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون الضارة لكل 100 جرام):

النوع	الدهنيات	السعر الحراري
الزبد	80%	740%
القشدة	65%	593%
الطحينة	61%	682%
الجبنه الرومي	37%	375%
الجبنه الشيدر	33%	400%
بازنجان مقلي	24%	240%
الطعمية	0.21	353%

جدول (5): الجبن و الألبان مرتبة حسب محتواها من الدهون لكل 100 جرام

النوع	النشويات	البروتين	الدهنيات	السعر الحراري
اللبن منزوع الدسم	4%	3,5%	...	30%
الجبن القريش	2,7%	17%	0,3%	85%
اللبن الحليب	4,6%	3,2%	3,7%	65%
اللبن الزبادي	4,5%	4,8%	3,8%	70%
الجبن البيضاء	2%	8%	22%	240%

جدول (5): الجبن و الألبان مرتبة حسب محتواها من الدهون لكل 100 جرام

## النشويات و البقوليات:

- \* ينصح بالإعتدال في تناول الخبز (و يفضل الأسمر الذي يحتوي على سعرات حرارية قليلة) و الأرز و المكرونة و البطاطس.
- \* يجب الإعتدال في تناول الحلويات و الابتعاد قدر الإمكان عن استخدام السكر و المشروبات الغازية التي تحتوي على سعرات حرارية كبيرة تؤدي إلى زيادة الوزن.
- \* ينصح بتناول البقوليات مثل الفول المدمس و العدس و الفاصوليا و اللوبيا.

النوع	النشويات	السعر الحراري
الشيكلاتة	56%	550%
كورن فليكس	85%	370%
المكرونة	75%	360%
الأرز	77%	350%
البطاطس	80%	350%
البقول الجافة (فول-عدس)	60%	350%
لوبيا-فاصوليا)	60%	330%
التوست	82%	330%
عسل أبيض	50%	290%
الخبز	60%	240%
عسل أسمر	26%	110%
البطاطا		

## ● ملح الطعام:

- \* يجب عدم الإفراط في استخدام ملح الطعام أثناء الطهي و كذلك عدم إضافة الملح (بواسطة الملاحه) أثناء تناول الطعام.
- \* استخدام بدائل الملح مثل الليمون و الخل و الثوم و التوابل و الفلفل.
- الملح (بواسطة الملاحه) أثناء تناول الطعام.
- \* استخدام بدائل الملح مثل الليمون و الخل و الثوم و التوابل و الفلفل.
- تجنب الأطعمة التالية التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح:
- كل أنواع الجبن عدا الجبن القريش (يمكن إقلال ملح الجبن بنقعه في الماء و تغيير الماء دورياً لمدة يومين)
- الزيتون الأسود و المخللات و الكاتشب.
- اللحوم و الأسماك المحفوظة و المجففة و المملحة مثل الرنجة و الفسيخ و اللانشون و كذلك الخضراوات المحفوظة.
- الأطعمة السريعة الإعداد مثل ماكدونالدز و البييتزا.

### جدول (7): أصول التغذية لمرضى القلب

الزيوت النباتية المهدرجة (المجمدة)- السمن- النباتين- الزبدة- زين جوز الهند- الكاكو- زيت النخيل.	زيت الزيتون- زيت الذرة- زيت عباد الشمس- زيت الصويا- زيت السمك.	الدهون و الزيوت
الزيوت النباتية المهدرجة (المجمدة)- السمن- النباتين- الزبدة- زين جوز الهند- الكاكو- زيت النخيل.	اللبن منزوع الدسم (خالي الدسم)- الجبن القريش.	الألبان و منتجاتها
اللحوم السمينه و اللحم الضأن- الكبد و الكلاوي و المخ- البطارخ- الهامبورجر - السوسيس- البط- الأوز- جلد الطيور- الجمبري.	صدر الفراخ و الديك الرومي و الأرانب و جميع أنواع الأسماك و التونة المعلبة بعد تصفية الزيت.	اللحوم و الأسماك
	اللوز و عين الجمل و البندق و الفول السوداني (باعتدال).	المكسرات
	جميع أنواع الخضراوات خاصة الكرنب و البامية و الباذنجان و الجزر و الخرشوف و القرنبيط و الملوخية و الخبيزة و الفلفل الأخضر و الطماطم و السبانخ و الجرجير و الخس- و جميع أنواع الفاكهة خاصة قليلة السكر.	الخضراوات و الفاكهة

## النظام الغذائي الذي يوفر الحماية من ارتفاع ضغط الدم

### تناول هذه الأطعمة يومياً

كميات كافية (5-7 قطع أو معالق كبيرة) من الخضراوات و الفاكهة. لبن منزوع الدسم أو جبنة قريش. عيش سن و أغذية غنية بالألياف مثل البامية و الباذنجان و الكوسة و البقول.

### تناول هذه الأطعمة عدة مرات أسبوعياً

القول – العدس – الفاصوليا – اللوبيا. المكسرات (غير المملحة). الأسماك.

### تناول غذاء قليل الملح

### حافظ على الوزن النموذجي

أ- تجنب: الأطعمة الدسمة و الغنية بالدهون الضارة مثل الكيك و الفطائر. المشروبات و الأغذية الغنية بالسكريات مثل المياة الغازية و العصائر و الحلوى و الشيكولاتة. الأطعمة المقلية و المحمرة. السمن – الزبد – القشدة – الكريمة – جميع أنواع الزيوت المهدرجة.

ب- واطب على تناول الخضراوات و الفاكهة يومياً

ج- احرص على: تناول وجبة الإفطار بانتظام يومياً و يراعى أن تحتوي على الأغذية الغنية بالألياف مثل الفاكهة و العيش السن و الفول و البلبيلة.

د- ممارسة المشي لمدة نصف ساعة يومياً

جدول (8): قائمة طعام صحي لشخص يزن 70 كيلو جرام و يمارس نشاط متوسط و تكلفتها بأحد الأحياء الشعبية

الإفطار	الوزن (جرام)	السعرات الحرارية	التكلفة (قرش)
رغيف بلدي	150%	250%	75%
جبنة قريش بملعقة زيت ذرة صغيرة	100%	25%	50%
أو طبق فول مدمس بزيت الذرة أو بصارة	50%	65%	50%
أو عدس أو بليلة	150%	100%	50%
طبق سلطة صغير	25%	400%	250%
<b>الغذاء</b>			
البقول الجافة (فول-عدس	150%	280%	25%
-لوبيافاصوليا)	250%	200%	50%
التوست	250%	200%	400%
عسل أبيض	100%	250%	200%
الخبز	50%	25%	75%
عسل أسمر	150%	65%	50%
البطاطا	25%	100%	50%
<b>العشاء</b>			
رغيف بلدي	150%	400	25%
جبنة قريش بملعقة زيت ذرة صغيرة	100%	150	75%
أو علبة زبادي (خالي الدسم) بملعقة عسل أسمر	100%	100	75%
الخبز	150%	25	50%
طبق سلطة صغير	150%	65	50%
برتقالة	150%	100	50%
كوب شاي بملعقة سكر صغيرة	25%		250%
<b>التكلفة</b>			

