



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



نصائح غذائية لمرضى القلب

Food advice for patients
with heart diseases

بعض الأخطاء الشائعة عند مرضى القلب

التصحيح	المفهوم الخاطئ
جميع الزيوت السائلة مثل (زيت الذرة وزيت دوار الشمس) وكذلك الدهون مثل (الزبدة والسمن النباتي) تعطي ما يقارب ٤٥ سعرة حرارية لكل ٥ جرام وهذا ما يعادل ملعقة شاي	السرعات الحرارية لزيت الزيتون أقل من مصادر الزيوت والدهون الأخرى
لا يوجد فرق بين الملح البحري وملح المائدة، فكلاهما يحتويان على نسب متقاربة من الصوديوم	الملح البحري أفضل من ملح المائدة

<p>هذا يؤثر على سيولة الدم لكن من المهم أن نعرف أن مرضى الجلطات القلبية الذين يتناولون أدوية مسيلات الدم قد يحدث لديهم نزيف خطير</p>	<p>فصوص الثوم مع الليمون والزنجبيل تقوم بفتح شرايين القلب المسدودة</p>
<p>من أبرز أسباب ارتفاع الدهون الثلاثية هو الاستهلاك المفرط للكربوهيدرات</p>	<p>ترتفع الدهون الثلاثية في الدم فقط بسبب ارتفاع استهلاك الدهون من الطعام</p>
<p>هناك دهون مفيدة لصحة القلب، وهناك دهون ضارة بصحة القلب مثل الزيوت المهدرجة أو المتحولة</p>	<p>الامتناع عن أكل أي طعام يحتوي على دهون بأي شكل كان</p>

لا يوجد أساس علمي لاستخدام خل التفاح لتخفيف الوزن وقد يسبب مضاعفات للمعدة	استخدام خل التفاح مع الماء على الريق لتخفيف الوزن
--	---

نصائح غذائية للتسوق

نصائح غذائية يجب اتباعها أثناء التسوق

- لا تقم بشراء الأطعمة المعلبة والمصنعة التي تحتوي على كمية أملاح مخزنة بداخلها مثل: (النقانق والمرتديلا والشوربات سريعة التحضير والأطعمة المعلبة).
- عند الأكل من المطاعم أو خارج المنزل:
 - حاول أن تطلب الأكل مشويًا أو مسلوقًا وبدون إضافة الملح والأجبان الدهنية للأكل.

○ استبدل صلصة السلطات بعصير الليمون

أو زيت الزيتون.

● تجنب المأكولات والوجبات السريعة والمشروبات الغازية.

● قم بشراء الفواكه والخضار الطازجة أو المفروزة وتجنب شرائها معلبة لاحتوائها على نسبة عالية من المواد الحافظة والعالية بالصوديوم.

● احرص على قراءة الملصق الغذائي عند شرائك للأغذية ويجب عليك شراء المنتجات التي تحتوي على أقل نسبة من الصوديوم بحيث لا تتجاوز ٢ جم أي ما يعادل ٢٠٠٠ مليجرام يوميًا.

بطاقة التسوق الصحي

معرفة بطاقة التسوق الصحي تساعد على قراءة الملصق الغذائي والمقارنة بين المنتجات.

يوضح
السعرات
الحرارية التي
تحتوي عليها
الحصة

حقائق غذائية

حجم الحصة (شريحة 1) 47 غ

الحصص داخل العلبة 6

الكمية في الحصة

90% سعرات حرارية من الدهون

مجموع

15% مجموع الدهون 10 غ

11% دهون مشبعة 2,5 غ

دهون غير مشبعة 2 غ

0% كولسترول 0 ملغ

12% صوديوم 300 ملغ

5% مجموع كربوهيدرات 15 غ

3% ألياف غذائية أقل من 1 غ

سكر 1 غ

بروتين 3 غ

فيتامين أ 0%

كلسيوم 45%

ثيامين 8%

نياسين 6%

*الكمية الموصى بها يومياً على أساس
2000 سعرة حرارية، إلا أن القيمة اليومية
يمكن أن تكون أعلى أو أقل حسب عدد
السعرات الحرارية التي تتناولها.

يوضح العدد
الكلي من
الحصص داخل
المنتج الغذائي
أو المغلف،
مثل: عدد
الحصص في
العلبة
المكرونة ٢
حصة وكمية
الحصة الواحدة
٨٨ كوب

النسبة
المئوية
للحاجة
اليومية من
العنصر
الغذائي
وضعت هذه
النسب على
أساس
الكمية التي
ينصح

إجمالي
الدهون: عدد
غرامات
الدهون
الموجودة في
الحصة
الواحدة "كمية

الأغذية السائلة

لكل ١٠٠ جم من كل مكون

المكون	المنخفض	المتوسط	العالي
الدهون	أقل من ١٠٥ جم	من ١٠٥ جم إلى ٨٠٧٥ جم	أكثر من ٨٠٧٥ جم
الدهون المشبعة	أقل من ٠.٧٥ جم	من ٠.٧٥ جم إلى ٢.٥ جم	أكثر من ٢.٥ جم
السكر	أقل من ٢.٥ جم	من ٢.٥ جم إلى ١١.٢٥ جم	أكثر من ١١.٢٥ جم
الملح	أقل من ٠.٣ جم	من ٠.٣ جم إلى ٠.٧٥ جم	أكثر من ٠.٧٥ جم

الأغذية الصلبة

لكل ١٠٠ جم من كل مكون

المكون	المنخفض	المتوسط	العالي
الدهون	أقل من ٣ جم	من ٣ جم إلى ١٧.٥ جم	أكثر من ١٧.٥ جم
الدهون المشبعة	أقل من ١.٥ جم	من ١.٥ جم إلى ٥ جم	أكثر من ٥ جم
السكر	أقل من ٥ جم	من ٥ جم إلى ٢٢.٥ جم	أكثر من ٢٢.٥ جم
الملح	أقل من ٠.٣ جم	من ٠.٣ جم إلى ١.٥ جم	أكثر من ١.٥ جم

المسميات الأخرى للملح

يمكنك معرفة المسميات الخفية للملح من خلال قراءة مكونات المنتج الغذائي، ومن تلك المسميات:

- صوديوم
- ملح بحري
- باكنج باوذر
- بيكربونات الصوديوم (باكنج صودا)
- فوسفات الصوديوم
- نترات الصوديوم
- بنزوات الصوديوم
- غلوتامات أحادية الصوديوم

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للكبار



HEM2.18.000558

