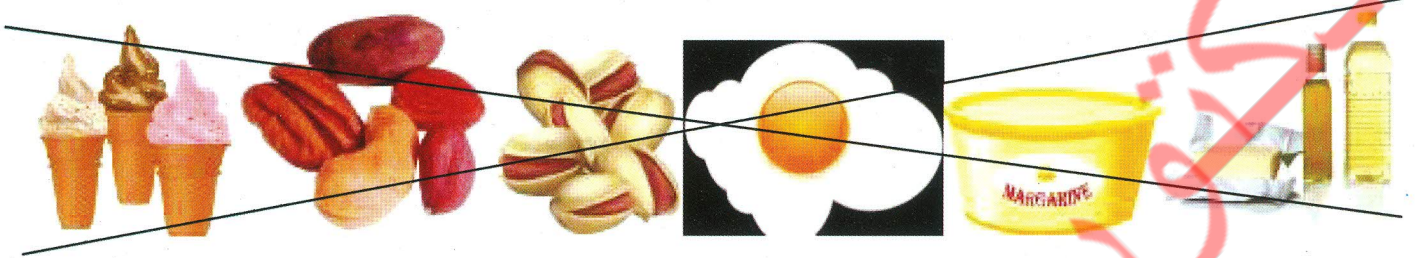
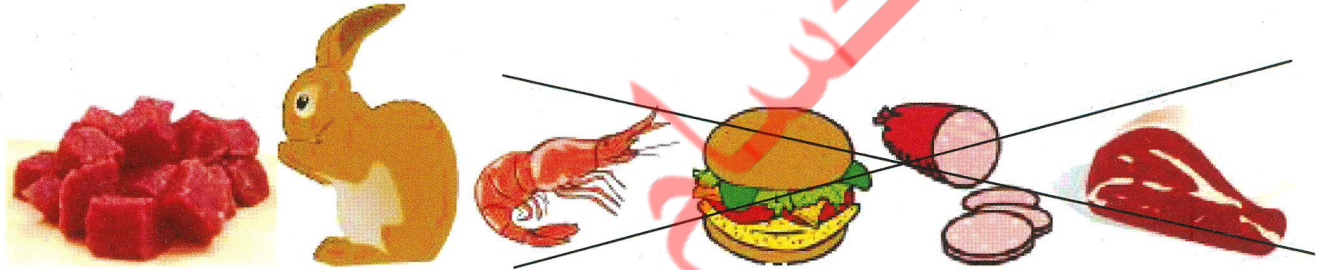


تعليمات الغذاء لمرضى ارتفاع الكوليسترول والدهون

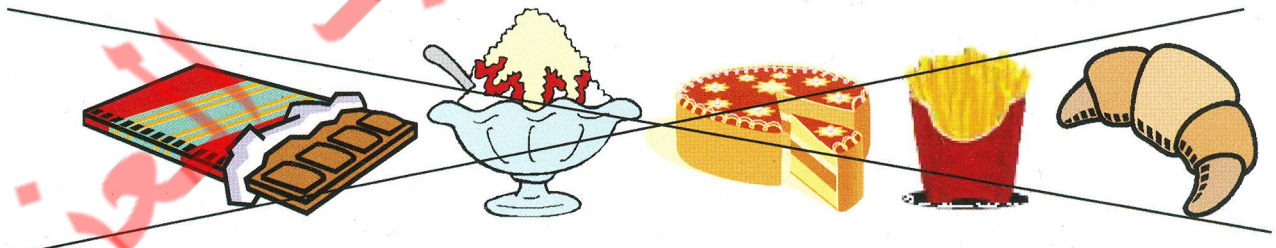
ينصح بتجنب الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون ، وأهمها : السمن الحيواني والزبد والقشدة والسمن النباتي وزيت النخيل ويسمح بالقليل من زيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت الزيتون. ينصح بتجنب اللبن كامل الدسم ومنتجاته والجبن الرومي والشيدر وكذلك الكريمة والكاسترد وينصح كذلك بالتقليل من تناول صفار البيض وكذلك المكسرات والفاول السوداني



اللحوم و الدواجن و الأسماك: ينصح بالإمتناع عن تناول اللحوم السميئة والبط والأوز والكبد والكلاوي والمخ والكفتة ومصنعات اللحوم مثل السجق واللانшон والهمبرجر والبسطرمة وكذلك ينصح بتجنب القشريات مثل الجمبري والإستاكوزا – يسمح بتناول اللحوم الحمراء الخالية من الدهون والدجاج – بدون جلد – والديك الرومي والأرانب والأسماك (يفضل المشوي عن المقلي)



النشويات و السكريات: ينصح بالتقليل من تناول السكريات والحلويات والشيكولاتة وكذلك عدم الإفراط في تناول النشويات ؛ لأنها تتحول داخل الجسم إلى دهون ، وينصح بشكل خاص بتجنب النشويات التي تم طهيها باستخدام مادة دهنية مثل : البطاطس المقلية والكعك والفتائر والعجائن والكرواسون والدانش .



*يفضل تجنب الوجبات السريعة ؛ لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون ، وينصح كذلك بتجنب التدخين والكحوليات .
*ينصح بممارسة الرياضة أو المشي ومحاولة تقليل الوزن إذا كان المريض من ذوي الوزن الزائد



تليفون : ٢٥٧٤٠٣٢٣
تليفون : ٢٤١٩٢٢٨١
تليفون : ٠١٢١٠٧٥٥٥٨١
تليفون : ٢٤٥٠٩٨٠٠

ميدان رمسيس : ١٢٢ شارع الجلاء
مصر الجديدة : ١٣٢ شارع النهضة - ميدان تريومف
مصر الجديدة : ١٠ شارع الشهيد إبراهيم سالم - كلية البنات
مستشفى القاهرة التخصصي - روكسي

E-mail : dr_hossamabdelaziz@yahoo.com