

# "إحمي قلبك!"

## أمراض القلب والشرايين: الوقاية خير من العلاج

### وقائع

وفقاً للدراسات، أمراض القلب والشرايين هي المسبب الأول لوفيات النساء حول العالم. كما أنها أكثر فتكاً من جميع أنواع السرطان مجتمعة.

إنها مجموعة من الإضطرابات التي تصيب القلب والأوعية الدموية، وتشمل تصلب شرايين القلب التاجية، الأمراض الدماغية الوعائية وغيرها من أمراض الأوعية الدموية.

## ما هي عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرايين؟

### عوامل الخطر القابلة للتعديل

- التدخين
- عدم ممارسة الرياضة
- الغذاء الغني بالدهون المشبعة
- الوزن الزائد والبدانة
- الإجهاد والإكتئاب
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع نسبة الكوليسترول والدهون في الدم
- داء السكري

### عوامل الخطر الثابتة

- الجنس  
الرجال أكثر عرضة من النساء، ولكن تزداد نسبة الخطورة لدى النساء بعد سن اليأس.
- العمر  
مع تقدم السن، تزداد الخطورة خاصةً من عمر ٤٥ سنة وما فوق للرجال، ومن عمر ٥٥ وما فوق للنساء.
- وجود تاريخ لأمراض القلب والشرايين في العائلة  
لدى الأقارب من الدرجة الأولى.

## يوم مثالي لقلبك

### الفتور:

- ملعقتا لبنة أو ٣ شربات جينة بيضاء
- + خضار طازجة (خيار، خس...)
- + قبيعة وسط خبز أسمر/شوفان/نخالة/قمحة كاملة
- + فنجان شاي أخضر



### وجبة خفيفة:

- تفاحة أو موزة صغيرة



### الغداء:

- خضار أو سلطة طازجة + ملعقة صغيرة زيت زيتون
- + ١٢٠غ لحمة بقر هبرة أو ١٢٠غ صدر دجاج أو سمكة مشوية متوسطة الحجم
- + رز مسلوق، أو بطاطا مشوية/مسلوقة



### وجبة خفيفة:

- ٣٠غ شوكولا أسود (نسبة ٦٠% كاكاو أو أكثر)



### العشاء:

- كوب من اللبن أو علبة صغيرة تونا بالماء
- + سلطة طازجة
- + ٣ قطع توست أسمر صغير



### وجبة خفيفة:

- حصة فاكهة + ١٠ حبات لوز نيء



## "إتصلي بنا!"

# نصائح غذائية

الممنوع	المسموح	الحليب ومشتقاته
• حليب، ألبان وأجبان كاملة الدسم • أجبان صفراء ومصنعة • كريما وقشطة	• حليب، ألبان وأجبان قليلة الدسم أو خالية من الدسم • أجبان بيضاء	
	كل الأصناف مسموحة	الخضار
	كل الأصناف مسموحة لكن باعتدال	الفاكهة
• خبز أبيض • معجنات ومناقيش • كعك عصري • بطاطا مقلية • أطعمة مصنعة: رقائق البطاطا، والبسكويت...	• خبز مصنوع من الحبوب الكاملة أو غني بالألياف: خبز الشوفان/قمحة كاملة/أسمر/نخالة/صويا • قمح، برغل، فريك، كينوا • بطاطا مشوية أو مسلوقة • معكرونه باعتدال	النشويات
• لحم غنم ولحم خنزير • دجاج مع جلد، فخذ دجاج، دجاج بالكعك • سمك، كبد، نخاعات، لسانات، ثيفه، • مارنديل و لحوم مدخنة ومعلبة • صفار البيض	• لحمة بقر هبرة • دجاج (صدر بدون جلد) • صدر حبش / ديك رومي • سمك، ثمار البحر • بيض البيض	اللحوم والبيض
• مشروبات غازية • عصير معلب • مشروبات الطاقة • كحول	• مياه (٨ أكواب يومياً على الأقل) • شاي أسود/أخضر • زهورات، بابونج، يانسون وكافة أنواع الأعشاب • قهوة (٣ فناجين على الأكثر)	المشروبات
	• كل أنواع الحبوب: فاصوليا، عدس، حمص، فول...	البقوليات والحبوب
• زبدة • سمن حيواني ونباتي • مكسرات مملحة • مايونيز	• الزيوت: زيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت دوار الشمس، زيت الصويا، زيت جوز الهند • زبدة الفستق، زبدة اللوز • أفوكادو • مكسرات نيئة: جوز، لوز، كاجو، فستق • بذور الكتان	الدهون
• شوكولا دسم • بسكويت • تشيبس • قشطة • بوظة	• الشوكولا الأسود (٦٠% كاكاو أو أكثر) • بسكويت وحلويات خالية من السكر والدهون	الاطعمة الجاهزة والحلويات

