

Conseils patient - Dyslipidémie

يمكن أن تساعدك النصائح التالية على خفض مستوى الكوليسترول في الدم و الوقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

- احصل على 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني في اليوم
- التوقف عن التدخين
- لا تشرب أكثر من كأس واحد من الكحول يوم يا وقل قدر الإمكان من استهلاكه بشكل عام
- اتبع النصائح الغذائية التالية

الحد منها نهائي ١	الحد منها	يُنصح بها	
معجنات كعك، ، فطائر، كرواسون	الخبز الأبيض والأرز ، والمعكرونة البسكويت ، بتلات (الذرة) رقائق الذرة	الحبوب الكاملة	الحبوب
خضروات مطبوخة بالزبدة أو الكريمة	البطاطا	الخضار نيئة أو مطهوة العدس الفاصولياء، ال فولالبازلاء والحمص،	الخضروات
	الفواكه ، المجففة ، في هلام عصير المعلبات عصير، الفواكه، المثلجاتالمر بي	فواكه طازجة أو مجمدة	الفواكه

كعك ، آيس كريم ، مشروبات حلوة ، سكر الفواكه	السكرورز والعسل حلوى الشوكولاته	مُحليات بدون سعرات حرارية	الحلويات و المحليات
، اللحوم الباردة النقانق ، كبد و قوانص الدجاج	لحم الضأن ولحم ، الخنزير ولحم العجل فواكه البحر، قطع لحم بقر	دواجن بدون جلد، السمك (الصغير أو الكبير)	لحوم أسماك
أجبان كثيرة الدسم ، قشدة لبن كامل ، الدسم ، زبادي حليب دسم	البيض الحليب ، أجبان، قليلة الدسم منتجات الألبان	الحليب والزبادي منزوع الدسم	بيض و ألبان
زبدة ، لحم مقعد ، جوز هند ، زيت نخيل مارجرين صلب .	زيت الزيتون الصلصات ،سلطة ، مايونيز ، كاتشب مارجرين طري	الخل، الخردل، الصلصات مواد دهنية % 0	التوابل
جوز الهند	مكسرات و بذور		مكسرات و بذور
بطاطا مقلية	تحميص ، قلي سريع	، مشوي ، مسلوق أو على البخار	طريقة الطهي