



DIET *Guide*

الغذاء الصحي
لمرضى الكوليسترول

DIET *Guide*

Reduce
Cholesterol with Ease



DIET *Guide*

Reduce
Cholesterol with Ease



DIET *Guide*

الغذاء الصحي
لمرضى الكوليسترول

Reduce Cholesterol with Ease

- ▶ Use variety of vegetables in your meals.
- ▶ Use whole grain cereals (eg.brown bread) instead of white cereals.
- ▶ Reduce foods containing high sweet content.
- ▶ Reduce the consumption of coffee (caffeinated beverages).
- ▶ Avoid yellow (egg yolk) in egg.
- ▶ Take a lot of fish which contains omega-3.eg:salmon, sardine, mackerel & tuna (fresh).
- ▶ Select lean cuts of meat.Avoid luncheon meats.Trim all fat from the meat before cooking and throw away the fat that cooks out of meat.
- ▶ Remove the skin from the poultry.
- ▶ When eating out, use grilled or boiled food items & avoid foods which are buttery, fried, breaded with cream sauce or with gravy.
- ▶ Use skimmed milk or low fat milk and yoghurt or butter milk made from skim milk.
- ▶ Use fruits &salads for snacking.
- ▶ Include olive &canola oil for cooking.
- ▶ If you take soya bean regularly,it will help you to reduce cholesterol.
- ▶ Try to walk for 30 minutes per day for 5 days a week.

الغذاء الصحي لمرضى الكوليسترول

- ◀ احرص على تناول الخضروات المختلفة في وجباتك.
- ◀ تناول حبوب القمح السمراء (الخبز الأسمر) بدلاً من البيضاء.
- ◀ قلل من الأطعمة السكرية.
- ◀ قلل من تناولك للقهوة (المشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين).
- ◀ تجنب صفار البيض.
- ◀ أكثر من تناول الأسماك التي تحتوي على Omega-3 مثل السلمون والسردين والتونا.
- ◀ اختر اللحم الأحمر ، اجتنب اللحم المعلب، انزع الشحوم عن اللحم قبل الطهي
- ◀ انزع الجلد عن الدواجن.
- ◀ احرص على أن تكون الوجبة مشوية أو مسلوقة وألا تكون محمرة أو دسمة.
- ◀ تناول الحليب والروب الخالي من الدسم أو قليل الدسم.
- ◀ تناول الفواكه والسلطات بين الوجبات.
- ◀ استخدم زيت الزيتون للطهي.
- ◀ تناول الصويا بانتظام للمساعدة على خفض نسبة الكوليسترول.
- ◀ حاول ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة يومياً خمسة مرات في الأسبوع.