

## تعليمات لتخفيض نسبة الكوليسترول والتریغلیسرید فی الدم



### اللحوم (١٥٠ غ يومياً فقط)

تناول اللحوم الحمراء مرتين في الأسبوع فقط. ٢٠٠-٣٠٠ غ الأسبوع.  
تناول لحم البقر الغير مدهن. بط. حبش جانبون بدون دهنة وما إليها. سمك.  
طون وسمك السلمون الطازج أو المعلب.  
وقريدس وسردين بتحفظ.  
جنب لحم البقر المدهن و الغنم و الخنزير. أعضاء اللحوم. قسبة الدجاج.  
اللحوم المقلية أو البانيه. الكافيار.

### الحليب ومشتقاته

تناول الحليب الخالي من الدسم أو القليل الدسم ومشتقاته - اللبن واللبنة  
الخاليين من الدسم أو القليلي الدسم - الأجبان البيضاء: فيتا- دويل كريم  
(١٠ غ مرتين فقط في الأسبوع) - الأجبان البيضاء والصفراء القليلة  
جنب الحليب واللبن الكامل الدسم ومشتقاتهما - الأجبان الصفراء (الغرويير)  
القشقوان) - الأجبان الطرية مثل البيكون وما إليها - الأجبان الفرنسية  
والكرما. القشطة.

### البيض

تناول صفارين في الأسبوع فقط. الزلال بدون حفظ.  
جنب البيض المقلي. العجة.

*History & Beyond*

1878 - 2013

### الخضار

تناول الخضار الطازجة. المجلدة أو المعلبة.  
جنب الخضار المقلية (قرنبيط. كوسى. باذنجان...) الخضار المحضرة بأي من  
المأكولات الممنوعة كالحليب الكامل الدسم أو الزبدة...

### الفاكهة (٣ قطع وسط فقط يومياً)

تناول الفاكهة الطازجة أو المعلبة بدون سكر وعصير الفاكهة الطازج أو  
المعلب بدون سكر.  
جنب الفاكهة المعلبة مع سكر. الفاكهة الجففة.

### الحبوب اليابسة

تناول فول. حمص. فاصوليا. عدس...  
جنب حمص متبل مع قاورما. فلافل.

### الزيوت والدهون

تناول زيت دوار الشمس. زيت الذرة. زيت الصويا. زيت الزيتون. زيت الcanola  
وطحينة.  
جنب زيت وسمنة جوز الهند. زيت البلح. الزبدة. المرجرين. السمنة.  
القورما. زبدة الكاكاو. المايونيز وجميع المقالي.

### الحلويات

تناول الحلويات المحضرة بحليب قليل الدسم أو بدون دسم وبسكر إصطناعي  
جنب الحلويات المحضرة بحليب كامل الدسم - كل الحلويات التي يدخلها  
السمنة أو الزبدة ( البقلاوة. الكاتو. البسكويت...) -  
الحلويات المقلية (المعكرون. العويمات. المشبك...) - مربي. عسل. دبس. حلاوة.  
بونبون. الشوكولا.

### النشويات

تناول الخبز على أنواعه - الكعك. المعكرونه. البطاطا. البرغل والرز المحضر  
بالمواد المسموحة - الكورن فلاكس على أنواعه.  
جنب كل النشويات المحضرة بالأصناف الممنوعة ( البطاطا المقلية. الرز  
الملفل بالسمنة أو الزبدة. المعكرونه مع كريم فريش أو زبدة...)

### متفرقات

تناول خل. بهارات. خردل - سكر. ملح. سكر اصطناعي - زيتون أخضر أو  
أسود بتحفظ - بودرة الكاكاو - المشروبات الغازية الدايت بتحفظ -  
النشورية المصنوعة من المواد المسموح بها.  
جنب سكر. البطاطا تشيبس البسكويت المالح وما إليه - جوز الهند على  
أنواعه - المكسرات جميعها - النشورية المصنوعة من المواد الغير مسموح  
بها أو المصنوعة من مرقة العظام - جميع المشروبات الروحية.

العلاج الأساسي للكوليسترول هو الدواء بعد مراجعة الطبيب المختص  
و العلاج الأساسي للتریغلیسرید هو الحمية