

دليل التغذية لصحة القلب والأوعية الدموية

يساعد نمط غذائي متوسطي يغلب عليه الغذاء النباتي، غني بالألياف وقليل المنتجات فائقة التصنيع، على ضبط ضغط الدم والكوليسترول والغلوكوز والوزن. المهم هو استمرارية النمط الكامل، لا منتج واحد.

ربع الطبق	ربع الطبق	نصف الطبق
سمك أو بقول أو دواجن أو لبن طبيعي أو مصدر بروتين مناسب.	حبوب كاملة أو بقول بحسب الحاجة.	خضروات وفواكه كاملة متنوعة الألوان.

ثمانية مبادئ عملية

1. أساس نباتي خضروات في الغذاء والعشاء، وفواكه كاملة وبقول وحبوب كاملة بحصص مناسبة.	2. دهون جيدة استخدم زيت الزيتون وكميات صغيرة من المكسرات غير المملحة بدلاً من الزبدة والدهون الحيوانية والمقليات.
3. بروتين مناسب قَدِّم السمك والبقول، وأضف الدواجن أو اللبن الطبيعي أو البيض أو اللحم قليل الدهن وفق الحالة.	4. صوديوم أقل قلل الملح واللحوم المصنعة والمخللات والصلصات والشوربات الجاهزة والأغذية فائقة التصنيع.
5. سكر حر أقل تجنب المشروبات المحلاة وحد من المعجنات والحلويات والعسل والعصائر والفواكه المجففة.	6. حصص واعية تعتمد الكمية على العمر والطول والنشاط والهدف؛ ويساعد الأكل البطيء على الشبع.
7. الماء هو المشروب الأساسي حافظ على الترطيب المناسب ما لم يصف الطبيب تقييد السوائل.	8. خطة قابلة للاستمرار خطط للتسوق، واطبخ ببساطة، واجعل الخيار الصحي سهل التكرار.

قد تحتاج الطاقة والسوائل والبوتاسيوم والفوسفور وفيتامين K إلى تخصيص فردي.

يوم بسيط قابل للتكرار

الإفطار	خضروات وزيتون ولبن أو كفير طبيعي وجبن بكمية مناسبة، ويمكن إضافة بيضة وقليل من المكسرات غير المملحة.
الغداء والعشاء	ابدأ بسلطة أو خضروات. أضف البقول أو السمك أو الدواجن أو اللحم قليل الدهن، واختر حبوباً كاملة عند الحاجة.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة كاملة أو لبن طبيعي أو كمية صغيرة من المكسرات غير المملحة؛ تجنب الأكل لمجرد العادة.

اختر غالباً

• الخضروات والفواكه الكاملة والبقول والحبوب الكاملة.	• اللبن والكفير والمنتجات المخمرة غير المحلاة.
• زيت الزيتون والزيوت النباتية غير المشبعة.	• المكسرات غير المملحة بحصص صغيرة.
• السمك، وخصوصاً الغني بأحماض أوميغا 3.	• الأعشاب والتوابل والليمون والخل بدلاً من الملح الزائد.

قلل

• المشروبات المحلاة والحلويات والمعجنات والدقيق المكرر.	• الزبدة والسمن الصلب والدهون الحيوانية والمقلبات.
• اللحوم المصنعة والأغذية الجاهزة الغنية بالصوديوم.	• الكحول والتبغ والمكملات غير الموصوفة طبياً.

مهم

قد يتطلب السكري أو مرض الكلى أو قصور القلب أو الحساسية أو الحمل أو الوارفارين أو غيره من الأدوية خطة مختلفة. لا تغير الغذاء أو السوائل أو الملح أو البوتاسيوم أو المكملات من دون استشارة عند وجود مرض مهم.
--