

SIMPLE CHANGES TO REDUCE YOUR CHOLESTEROL

We all produce some cholesterol naturally as part of normal body function.

Cholesterol is a fat that is found in the blood. Raised cholesterol in the blood may increase your risk of coronary heart disease.

Changing your diet and lifestyle can help to improve your cholesterol profile and reduce your risk of heart diseases. If you are overweight, losing weight will help to reduce the risk of heart diseases. If you smoke it is advisable to stop smoking.



Department of Dietetics

Al Rahba Hospital

SIMPLE CHANGES TO IMPROVE YOUR DIET

- **Eat more fish**



Girls and women who are pregnant, breast feeding or who might have a baby one day are recommended to limit fish to 2 portions /week. Other women, men or boys can eat 4 portions/week.

- **Eat more fruits and vegetables.**

Aim for 5 portions each day.

- **Eat more fiber.**

Wholegrain breakfast cereals, oat meal, brown bread, lentils, fruits and vegetables, beans, burgal, freeka.



- **Have less sugar.**

Reduce sugar added to tea, drink less sugary soft drinks.

- **Decrease salt.**

If you need salt add a small amount while cooking if necessary but don't add extra to your meal. Try herbs and spices instead.



- **Decrease fat in your diet.**

Eat less fast food.

Eat lean cuts of meat and low fat minced meats.

Limit red meat to 2-3 times per week— choose camel, fish, chicken, dried beans, lentils more often.

Remove chicken skin and trim visible fat from meat before cooking. Grill meat, chicken, fish instead of frying.

Limit mortadella, sausages, organ meat, and high fat foods like deep fried foods— cheese fatayer, falafel, manaqesh, spring rolls, French fries, potato chips, and croissants.

Change to low fat or skimmed milk and milk products.

TYPES OF FATS

All fats (oils, butter, ghee, lard and margarine) have the **SAME AMOUNT** of calories.

If you are trying to loose weight you need to limit high fat foods because they provide lots of calories.

Some fats are better for our heart's health than other .

GOOD FATS FOR OUR HEARTS

"Good" fats help to reduce our bad cholesterol and increase our good cholesterol to help protect the heart.

- **Polyunsaturated fats.**

Found in fish oil, oils from sunflower, safflower, soya, corn, soft margarine. Oily fish (fresh or tinned in brine, not oil) for example mackerel, salmon, tuna, sardines.

- **Monounsaturated fats**



Found in olive oil, rapeseed oil, walnut oil, avocado, nuts, sesame oil, peanut oil and canola oil.

BAD FATS FOR OUR HEARTS

"Bad" fats increase the bad cholesterol in our blood.

We should aim to limit or reduce saturated and trans fats in our diet.

- **Saturated fats.**

Found mainly in foods from animals such as meat and full cream milk, butter, cream, cakes, sweets, cheeses and ghee as well as in coconut oil and palm oil.

- **Trans fat**

is a specific type of fat formed when liquid oils are made into solid fats like shortening and hard margarine in a process called "partial hydrogenation". They are found in all foods made with partially hydrogenated oils such as French fries and other fast food. Also found naturally in small amounts in certain foods (e.g., dairy products, beef and lamb),

Resources:

American Dietetic Association Manual of Clinical Dietetics Sixth Edition.

American Heart Association: <http://www.americanheart.org>

أنواع الدهون

تحتوي جميع الدهون, الزيت, الزبد, السمنة, الشحم, والمارجرين على سعرات حرارية **متساوية**.



إذا كنت تحاول تخفيض وزنك فعليك الحد من بعض الأطعمة الغنية بالدهون لأنها تزودك بالكثير من السعرات الحرارية.

تعتبر بعض الدهون جيدة لصحة القلب على عكس البعض الآخر.

الدهون الجيدة لقلوبنا:-

الدهون الجيدة هي التي تساعد على تقليل الكولسترول السيئ "وتزيد" الجيد" منه لحماية القلب.



الزيوت المتعددة غير المشبعة.

زيت السمك والزيوت النباتية مثل زيت دوار الشمس, زيت الصويا, زيت الذرة, وزيت الكرم والمارجرين.

السمك الدهني (المعلب في الماء وليس الزيت) أو الطازج مثل المكاريل, السلمون, التونة, السردين.

الزيوت الأحادية غير المشبعة.

مثل زيت الزيتون, بذر اللفت, زيت الجوز, الأفوكادو, المكسرات والبذور, زيت السمسم, زيت الفول السوداني, زيت الكنولا.

الدهون السيئة لقلوبنا:-

الدهن السيئ هو الذي يساعد على زيادة معدل الكولسترول السيئ في مجرى الدم, علينا الحد منه أو التقليل هذه الأنواع من الدهون في غذائنا اليومي.

الدهون المشبعة.

توجد عادة في الأطعمة الحيوانية مثل الدهون الموجودة على اللحم ومنتجات اللحوم, ومنتجات الحليب كاملة الدسم, الزبد, والكريمة, زيت جوز الهند, حليب جوز الهند, المأكولات السريعة, زيت النخيل, السمن, بعض أنواع والمارجرين.

الأحماض الدهنية المتحولة.

هو نوع محدد من الدهون والزيوت السائلة التي تتحول من خلال عملية تسمى الهدرجة الجزئية إلى مادة صلبة مثل الزبد والسمن (مثل المارجرين), وتوجد في الأطعمة المقلية في زيوت مهدرجة جزئياً, مثل البطاطا المقلية والوجبات السريعة, كما توجد بكميات قليلة في منتجات الحليب واللحوم الحمراء.

تغيرات بسيطة لتحسين نظامك

• أكثر من تناول السمك

نصح الفتيات والسيدات الحوامل والمرضعات والراغبات في الحمل بتناول حصتين من السمك في الأسبوع . وينصح الرجال والشباب وباقي السيدات باستهلاك 4 حصص في الأسبوع.



• زيادة كمية الفواكه والخضراوات

تناول 5 حصص أو أكثر في اليوم .

• زيادة كمية الألياف الغذائية

مثل حبوب الإفطار الكاملة, الشوفان, الخبز الأسمر العدس, الفواكه والخضار, الحمص, برغل, فريكة.

• قلل من تناول السكريات

قلل السكر المضاف للشاي والقهوة, وكذلك المشروبات الغازية.



• قلل كمية الملح

إذا كنت تريد إضافة كمية قليلة من الملح فأضفه أثناء الطبخ إذا احتجت ولكن لا تفضه إلى الطعام بعد ذلك. أكثر من استخدام البهارات بدلا من الملح.

• كيف تستطيع تقليل كمية الدهون في نظامك الغذائي؟



قلل من تناول الأكلات السريعة.

تناول اللحم الهبر واللحم المفروم القليل الدهن.

قلل من اللحوم الحمراء إلى 2-3 حصة في الأسبوع— وفي اغلب الأحيان قم باختيار لحم الجمل, الدجاج, السمك, البقوليات.

قلل من تناول المر تديلا, والنقانق, الكبد والكلى.

انزع جلد الدجاج وانزع الدهون الظاهرة على اللحم قبل الطبخ. اشوي اللحوم بدلا من قلبها.

قلل من الأكلات الغنية بالدهون مثل المأكولات المقلية, فطائر الجبن, الفتة, الفلافل, المناقيش, البطاطا المقلية, والكرواسون.

تناول الحليب ومنتجاته قليل أو منزوع الدسم.

تغييرات بسيطة لتقليل الكولسترول

تنتج أجسامنا الكولسترول بشكل طبيعي , والكولسترول هو أحد أنواع الدهون الموجودة في الدم , وزيادته تساعد على زيادة الإصابة بأمراض شرايين القلب. يمكننا تقليل هذا الخطر بالقيام ببعض التغييرات في نظامنا الغذائي وطريقة الحياة اليومية وإنقاص الوزن (إذا كنت تعاني من السمنة) وأيضا بالتوقف عن التدخين.

