



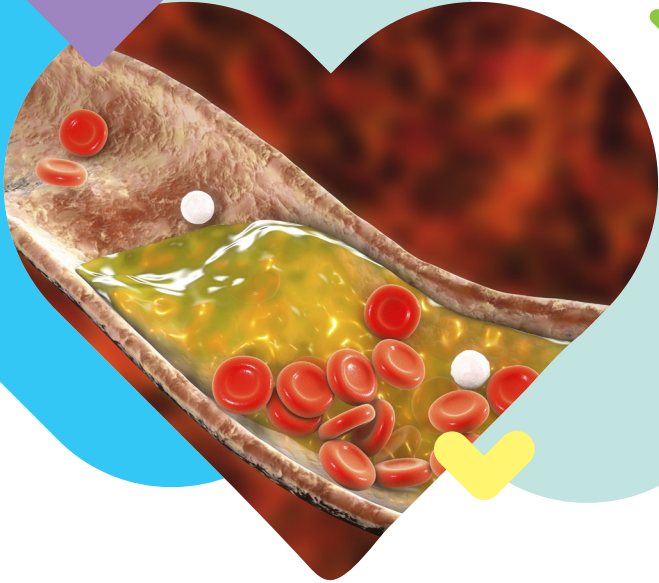
مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن

الكوليستيرول والدهون الثلاثية

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال 182 6666 داخلي 2120



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat

ارتفاع الكولسترول:

الكولسترول هو أحد مركبات الدهون الموجودة في جميع خلايا الجسم وينتقل في الدم وهو عامل رئيسي للإصابة بأمراض القلب , والكولسترول الذي نتناوله يمتص عن طريق الدم لذلك ترتفع نسبته في الدم لذلك يجب على مريض الكولسترول تجنب الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الكولسترول .

معدلات الكولسترول في الدم:

النسبة الطبيعية	الحد الأعلى	النسبة الخطرة	الكوليسترول
5.2 > مل مول/ليتر	6.2 - 5.2 مل مول/ليتر	6.2 < مل مول/ليتر	

مصادر الكولسترول:

1- مصادر داخلية: يصنع داخل الجسم في الكبد والأمعاء لتصل نسبته إلى 60% من حاجة الجسم

2- مصادر خارجية : 40% من حاجة الجسم من الغذاء

نصائح غذائية لمرضي ارتفاع الكولسترول:

- تجنب المواد الغنية بالكولسترول (الزبدة، الكريما، الجبنة الصفراء، بعض الأطعمة البحرية)

- التقليل من اللحوم واستبدالها بالبقوليات حيث تعتبر مصدر جيد للبروتين مثل (الحمص، الفول، العدس، اللوبياء، الفول السوداني)

- تناول السمك المشوي 2 - 3 مرات في الاسبوع

- الإكثار من تناول الخضار والفاكهة

- الحرص على تناول الحليب والألبان والأجبان خالية الدسم

- التخفيف من الدهون المشبعة لأنها ترفع من نسبة الكولسترول في الدم (اللحوم، الزبدة، القشطة، الحليب كامل الدسم، زيت النخيل، زيت جوز الهند، زيت الكانولا، زيت الأفوكادو)

- استبدال الدهون المشبعة بالدهون الغير مشبعة حيث أنها تخفف من نسبة الكوليسترول في الدم مثل (الزيوت النباتية: زيت الذرة، زيت الزيتون، زيت عباد الشمس، زيت بذرة القطن، زيت الصويا)

- تجنب تناول اللحوم المعلبة

- التخلص من جلد الدجاج قبل الطهي وكذلك التخلص من الدهون المرئية في اللحوم الأخرى قبل طهيها

- تناول الأطعمة المسلوقة والمشوية وتجنب تناولها مقلية

- تجنب الصلصات الدسمة و الغنية بالدهون مثل (صلصة الكريما)

- قراءة نسبة الكوليسترول عن طريق بطاقة العبوة الغذائية

ما هي الدهون الثلاثية؟

تعرف الدهون الثلاثية بأنها مركبات عضوية تتألف من ايستر الغليسيرول مع ثلاثة أحماض دهنية، وهي مصدر كبير للطاقة في جسم الإنسان ... يمتص جسم الإنسان الدهون الثلاثية من الأمعاء، وينقلها الدم الى جميع الخلايا في جسم الإنسان لاستخدامها كمصدر للطاقة، والفائض يخزن في الجسم

النظام الغذائي الذي يجب على مرضى ارتفاع الدهون الثلاثية اتباعه هو نفسه النظام الغذائي لمرضى الكوليستيرول باستثناء حصص الفواكه المسموح للشخص تناولها:

• ينصح بتقليل كمية الفواكه (الطازجة أو المجففة) لمرتين على الاكثر يوميا لمرضى الذين يعانون من ارتفاع الدهون الثلاثية

• يتأثر معدل ارتفاع الدهون الثلاثية بارتفاع معدل استهلاك السكريات البسيطة مثل الأيس كريم، الحلويات والشوكولاتة فكلما زاد استهلاك السكريات البسيطة تزيد معدلات ارتفاع الكوليستيرول

معدلات الدهون الثلاثية في الدم:

النسبة الطبيعية	الحد الأعلى	النسبة الخطرة	الدهنيات الثلاثية
1.7 > مل مول/ليتر	2.2 - 1.7 مل مول/ليتر	5.6 - 2.3 مل مول/ليتر	الدهنيات الثلاثية

النظام الغذائي الصحي الذي يحتوي نسبة قليلة من الكوليسترول

غذاء تجنب تناوله (غني بالدهون)	غذاء تناوله بكميات قليلة	غذاء مسموح تناوله	مجموعة الغذاء
اللحوم عالية الدهن، لحم الخاروف المدخن، شاورما ، همبرغر، لحم البيط والأوز، الكبدة، الكلاوي، النخاعات، الكباب، الكفتة	الجمبري، الكابوريا، القواقع البحرية	الأسماك، الدجاج، الديك الرومي (بدون جلدة) اللحم الخالية من الدهون	اللحوم، الدواجن، الأسماك، المحار
لبن كامل الدسم، الكريمة، القشدة، الزبدة، الجبن الرومي، جبن الشيدر والسويسري والأمريكي، جبن قشقوان، جبنة الكيري، حليب كامل الدسم	لبن قليل الدسم، جبن الريكوتا قليل الدسم، جبن الموزاريلا	اللبن قليل أو خالي الدسم الزبادي قليل الدسم، الجبن القريش، الجبن قليل الدسم، الحليب قليل أو خالي الدسم	منتجات الألبان
السمن الحيواني، الزبدة، زيت جوز الهند، زيت النخيل ، الشوكولاتة	زيت المكسرات، اللب السوداني، زيت الفول السوداني	زيت الذرة، زيت عباد الشمس، الصويا، زيت الزيتون، زيت بذرة القطن، زيت السمسم (مع مراعاة عدم قدحها)	الدهون والزيوت (5-8)ملاعق شاي يومية
الكروسان، الداناش، الجاتوة ، الدونت، الكعك، الفطائر، المعجنات، الارز بالحليب، البطاطس المقلية، الارز المطهي بالسمن والزبدة	البسكويت، الكيك، الخبز المصنوع من الذرة	أغلب أنواع الخبز، الكورن فليكس، المعكرونة، الاسباغيتي، الشعيرية، كافة أنواع الرز، الفاصولياء المجففة، البطاطا المطهية بالفرن، الفول المدمس، البلبيلة	التشويات والبقوليات
جوز الهند، الخضراوات التي يتم إعدادها بالزبدة أو الكريما أو الصوص		الفاكهة والخضراوات الطازجة والمجمدة والمجففة	الفاكهة والخضراوات
الآيس الكريم العادي، التوفي، الحلوى الشرقية، الحلوى الغربية، الحلوى المطبوخة والمقلية، الشيبس، الفشار المصنوع بالزبدة	ميلك شيك، الكيك المصنوع بزيت الذرة، أو زيت عباد الشمس	مربي، عسل ، عصائر، آيس كريم قليل الدسم، الزبادي قليل الدسم، الفشار، القهوة، الشاي	الوجبات الخفيفة (بكميات محدودة)

**The nutrition regime
that contains low ratio of cholesterol**

FOOD GROUP	ALLOWED FOOD	ALLOWED FOOD BUT WITH SMALL QUANTITIES	AVOID THESE FOOD
Meats, poultry, fish, shellfish, oyster	Fish , chicken (without skins), turkey, fat free meats	Shrimp, crab, sea shells	Fatty meat, fatty lamb meat, shawarma, hamburger, duck and goose meat, livers, kidneys, Kabab, meat balls
Milk products	Fat free or Low fat milk, free fat yogurt, cottage cheese "Qaresh" , low fat cheese , low fat or free fat milk	Low fat milk, low fat ricotta cheese, mozzarella cheese	Full cream milk, creams, skims, butters, Rumi cheese, cheddar cheese, Swiss and American, cheeses, Kashkaval cheese, kiri cheese
Fats and oils (5 - 8) teaspoon daily eating	Corn oil, sunflower oil, soyseed oil olive oil, cottonseed oil, sesame oil (avoid the smoked one)	Nuts oils, peanuts, peanut oil	Ghee "animal butter" butter, coconut oil, palm oil, chocolate
Carbohydrate and legumes	Most of breads, corn flakes, macaroni, spaghetti, noodles, all rice kinds, green peas, peas, dried peas, potato cooked in oven, Ful medames, balila	Biscuit , cakes, breads made of corn	Croissant, Danish, Gateau, pies, cookies, pasta , rice with milk, fried potato, rice cooked with butter or ghee
Fruits and vegetables	Fresh, frozen and dried fruits and vegetable		Coconut, vegetable which cooked with butter, cream or sauce
Light meals "snacks" (small quantities)	Jam, honey, juices, low fat ice cream, low fat yogurt, popcorn, coffee, tea	Milk shake, cake made with corn oil or sunflower oil	Original or plain ice cream, toffee , eastern dessert, western dessert, cooked dessert, fried dessert, chips, popcorn made with butter

ed fat reduce the cholesterol level in the blood, these food are (vegetable oils, corn oil, olive oil, sunflower oil, cottonseed oil, soyseed oil, canola oil, avocado oil)

- Avoiding eating canned meats
- Getting rid of chicken's skin before cooking and get rid of visible fat in the other meats before cooking
- Eating the boiled and grilled foods and avoid frying food
- Avoiding the fatty sauces such as (cream sauce)
- Removing the fats from the soups and sauces after cooling them in the refrigerator
- Reading the cholesterol ratio on the food cans' labels.

What is it Triglyceride?

Triglyceride is an “organic compounds” an ester derived from glycerol and three fatty acids (from tri-and glyceride), these fats are a great source of energy in the human body ... the human body absorbs the triglyceride from the intestines, then the blood transfers them to all cells in the human body to use them as a source of energy , the surplus amount will be stored into the body

Nutrition regime which the patient with high level of triglyceride follow is the same nutrition regime of the patients with high levels cholesterol, the exception is in the amount of fruit intake daily:

- It is recommended to reduce the fruit amount (fresh or dried) for two times daily for the patients with high level of triglyceride
- The level of triglyceride is affected by increasing eating of Carbohydrate “sugars” such as ice cream , desserts, chocolate . the more eating of these foods the higher levels of cholesterol will be in the blood

Triglyceride ranges in the blood:

HIGH RISK	BORDER LINE (HIGH)	DESIRABLE	
2.3 - 5.6 mmol/l	1.7 - 2.2 mmol/l	1.7 > mmol/l	Triglyceride

The Increasing in cholesterol level:

Cholesterol is an ester derived from glycerol which is found in all the cells in the human body, and it transfers in blood, cholesterol is the main cause of the heart diseases, the cholesterol that we intake is absorbed by the blood so the level of cholesterol rises, the patient with high level of cholesterol must avoid the food that contains high amounts of cholesterol

Cholesterol ranges in the blood:

HIGH RISK	BORDER LINE (HIGH)	DESIRABLE	
6.2 < mmol/l	5.2 - 6.2 mmol/l	5.2 > mmol/l	Cholesterol

Cholesterol sources

- 1- Internal sources: it is created inside the body by the liver and intestines to provide 60% of the human's need
- 2- External sources: 40% of the human's need can be found in varied foods

Nutrition Tips for the patients with high cholesterol levels

- Avoiding the foods with high cholesterol (butter, cream, yellow cheese, some sea foods)
- Reducing the amounts of meats and replace them with legumes that is considered a good source of protein such as (hummus "chickpea", bean, lentil, vigan, peanut)
- Intaking "eating" grilled fish (2-3) times a week
- Eating much quantities of vegetable and fruits
- Be sure to intake milk products and cholesterol free cheeses
- Reducing the foods which are rich in saturated fat such as (meats, butter, cream, full cream milk, palm oil, coconut oil)
- Replacing the saturated fat with unsaturated fat, because unsaturat-



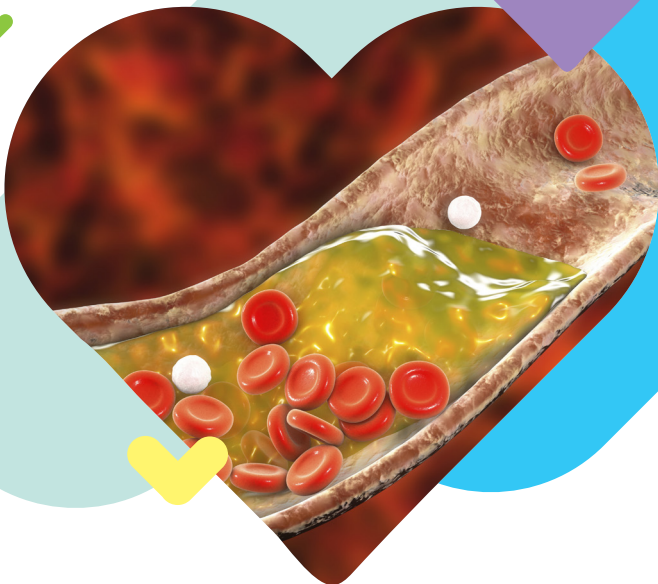
مستشفى المواصاة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

CHOLESTEROL AND TRIGLYCERIDE

For Appointment

Please call **1826666** Ext. 2120



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



(965) 1 82 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat