







كل ما تحتاج معرفته عن

غذاء عالي الألياف

للإستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال 182 6666 داخلي 2120



 @newmowasathospital
 new mowasat hospital
 new mowasat hospital
 @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666
 (965) 5082 6666
 www.newmowasat.com
  newmowasat

مواصفات الغذاء:

Diet specifications:

Human need of fiber is not less than 25 g per day and it should not exceed 40 g. Fiber plays a key role in the digestion process, and acts as a catalyst to accelerate the process of digestion in the human body and it increases the volume of excretion and minimize the period of waste within the gastrointestinal tract.

Diet uses

This diet is used to treat many diseases such as:

1. Obesity.
2. High level of cholesterol in blood
3. Constipation.
4. Colon cancer.
5. Gastrointestinal tension and accompanying symptoms.
6. Hemorrhoids; in the early stages when bleeding occurs, a low fiber diet should be followed.

Food rich in fiber:

- 1. Fruit group:** Each unit contains 2 g fiber. It is recommended to eat four units per day such as apples, strawberries, cherries, oranges, peaches, pears, apricots, plums, guava, dates, figs, grapefruit and dried fruits.
- 2. Vegetables:** Each unit contains 2 g fiber. It is recommended to eat four units daily, such as lettuce, tomatoes, green beans, beans, peas, cabbage, spinach, mallow, cucumber, parsley, eggplant, zucchini, okra, beet.
- 3. Bread and cereals:** Each unit contains is 2 g (bread slice = 4/1 Arabic loaf). It is recommended to eat four units or on a daily basis and whole grains such as lentils, chickpeas, corn Bran, Baked bread, beans, and bulgur.
- 4. Beverages:** milk, fresh fruit juice.

5. Beef: in a moderate quantities as well as fish and chicken.

6. It is recommended to eat 25 g - 40 g fiber daily (only) and increase the amount of water to a liter or a liter and a half.

Prohibited foods:

Pasta, semolina, white bread, ice cream, alcohol, rice and pastry.

ان حاجة الانسان الطبيعي من الالياف لا تقل عن ٢٥ غم يوميا ويجب ان لا تزيد عن ٤٠ غم، وتلعب الالياف دورا اساسيا في عملية الهضم، حيث تعمل كحافز على الاسراع من عملية الهضم داخل جسم الانسان كما وتعمل على زيادة حجم الخروج و التقليل من الفترة التي تقتضيها الفضلات داخل القناة الهضمية.

استعمالات الغذاء :

يستخدم هذا الغذاء لعلاج الكثير من الحالات المرضية مثل :

١. السمنة
٢. ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم
٣. الامساك
٤. سرطان القولون
٥. توتر القناة الهضمية و الاعراض الاضطرابية المصاحبة لها
٦. اليواسير ، في المراحل الاولى منه و عندما يصبح هناك نزيف يتبع غذاء قليل الالياف
٧. مرض السكري

الغذية الغنية بالألياف :

١. **مجموعة الفاكهة:** تحتوي كل وحدة تقديم على ٢ غم الياف وينصح بتناول ٤ وحدات يوميا مثل التفاح، الفراولة، الكرز، البرتقال، الخوخ، الكمثرى، الدراق، المشمش، الاجاص، الجوافة، البلح، التين، جريب فروت، الفاكهة المجففة.

٢. **مجموعة الخضراوات:** تحتوي كل وحدة تقديم على ٢ غم ألياف وينصح بتناول ٤ وحدات يوميا مثل الخس، بندورة، فاصولياء خضراء، لوبيا، البازيلاء، الملفوف، السبانخ، الملوخية، الخيار، البقدونس، الباذنجان، كوسا، بامية، شمندر.

٣. **مجموعة الخبز والحبوب:** تحتوي كل وحدة تقديم (شريحة خبز=٤/١ رغيف عربي) على ٢ غم، وينصح بتناول ٤ وحدات او اكثر يوميا والحبوب الكاملة مثل العدس، الحمص، الذرة ن النخالة، الخبز الاسمر، الفول، البرغل.

٤. **المشروبات:** حليب، عصير فواكهة طازج .

٥. **اللحوم:** يتم تناولها بكميات معتدلة و كذلك مثل السمك و الدجاج

٦. ينصح بتناول ٢٥ غم-٤٠ غم ألياف (و ليس اكثر من ذلك) يوميا وزيادة كمية الماء الى لتر او لتر ونصف.

الاطعمة الممنوعة :

المعكرونة، السميد، الخبز الابيض، البوظة، الكحول، الارز و المعجنات.



Everything you need to know about

High-fiber Diet

For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2120



- @newmowasathospital
- new mowasat hospital
- new mowasat hospital
- @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL
نزعس الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

- (965) 1 82 6666
- (965) 5082 6666
- www.newmowasat.com
- Download on the AppStore
- Download from Google play
- newmowasat