



إدارة التغذية والإشعاع



وزارة الصحة

أغذية لصحة قلبك

الطماطم :

أشارت الدراسات إلى أن تناول كميات وافرة من منتجات الطماطم يرتبط بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. ومن الممكن أن يعود هذا التأثير لاحتواء الطماطم على أحد أنواع الكاروتينات المعروفة باسم "الليكوبين". وفي منتجات الطماطم المطهية تكون مستويات الليكوبين عالية واستفادة الجسم منها جيدة. فطهي الطماطم مع إضافة القليل من الزيت إليها يزيد من امتصاص الليكوبين.

وعموماً فإن المصادر الشائعة لليكوبين هي الطماطم ومنتجاتها مثل العصير والشورية والمعجون والكاتشب. أما المصادر الأخرى فتشتمل على الجوافة والبطيخ والبابايا والجريب فروت.

المكسرات :

تتميز المكسرات باحتوائها على مستويات عالية من الحامض الأميني أرجينين وفيتامين هـ وحمض الفوليك والألياف والبوتاسيوم والمغنيسيوم والبوليفينولات وجميعها عناصر من الممكن أن تكون مفيدة لصحة القلب. وفي عام ٢٠٠٣م وافقت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية على ادعاء صحي عن المكسرات مفاده ما يلي "تقترح الأدلة العلمية دون أن تثبت ذلك، أن تناول ١ ½ أوقية

(٤٥ جرام) من أغلب المكسرات ضمن نظام غذائي قليل في الدهون المشبعة والكوليسترول ربما يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب" ويتضمن هذا الادعاء كل من اللوز والبندق والبيكان والفسق والجوز والمكاديميا والكازو والذول السوداني.

مع تحيات

إدارة التغذية والإشعاع

مراقبة تغذية المجتمع

قسم التوعية التغذوية للمجتمع

تلفون : ٢٤٨٣٦١٥٥ - ٢٤٨١٩٨٤٨ - فاكس : ٢٤٨١٣٩٠٥



Food & Nutrition Administration

HEART HEALTHY FOODS



Ministry of Health

TOMATOES:

Studies show that eating lots of cooked tomato products is associated with lower risk of CVD. This can be attributed to lycopene, a red orange carotenoid present in tomatoes. The antioxidant, lycopene, is found in relatively low levels in fresh tomatoes and much higher levels in cooked tomato products. Research confirms that lycopene derived from processed tomatoes is absorbed well into the bloodstream. Cooking fresh tomatoes and tomato products with a little oil will also enhance the body's absorption of lycopene, as it is fat soluble. That explains why tomato sauces are excellent sources of lycopene, As lycopene levels in the blood increase, the levels of oxidized compounds decrease. The human body does not produce lycopene, but it is readily available through diet. Major sources of dietary lycopene are from tomatoes and tomato products such as juice, soup, sauces, paste and ketchup. Minor sources include guava, watermelon, papaya, and grapefruit.



NUTS:

The known properties of nuts that have been considered to be of possible benefit include high levels of arginine, vitamin E, folate, fibre, potassium, magnesium, and polyphenols. Arginine is a precursor of nitric oxide, a potent endogenous vasodilator which induces vascular smooth muscle relaxation. Nuts contains the antioxidant vitamin E and folic acid (which reduces homocysteine levels). It is evident that the favorable fatty acid profile of nuts (high in unsaturated fatty acids and low in saturated fatty acids) contributes to cholesterol lowering and, hence, CHD risk reduction.



With Compliment

Food & Nutrition Administration

Community Nutrition Dept.

Nutrition Education Dept.

Tel.: 24836155 - 24819848 - Fax : 24813905