



DIETARY

حمية لأرتفاع الكوليسترول في الدم

حمية لأرتفاع الكوليسترول في الدم

نصائح عامة: إن الحريات التي يحتاجها الجسم تأتي من الدسم (٢٠٪) والكاربوهيدرات (٥٥٪) والبروتين (١٥٪)

مجموعة الأطعمة	الكمية	المسموح	الممنوع
لحم، دجاج، سمك	مئة وخمسون إلى مئة وثمانون غرام	هبر لحم البقر- الحمل- دجاج بدون جلد- سمك- القريدس والجمبري	دسم البقر- الحمل- السمك المقلي- سمك محا - دجاج بالجلد- دجاج مقلي- لحم لانشون- سحبق
بيض	حبة إلى أربعة في الأسبوع	بياض البيض	أي طعام يحتوي على البيض في الطبخ أو التحضير
منتجات الألبان	حصتين إلى ثلاث في اليوم	حليب مفسود-حليب منخفض الدسم- منتجات الحليب منخفض الدسم	الحليب الكامل-منتجات الحليب كامل الدسم- الجبن خاصة الشيدر-الأيدام-الموزاريلا- آيس كريم- كريم مخفوق- لبنه
دسم وزيت	سنة إلى ثمانية ملاعق شاي يومياً	زيت العصفور-زيت عباد الشمس- زيت الذرة- زيت الزيتون-زبدة نباتي (لبن) - كاكاو-منبل سلطة مصنوعة من زيت سوداني أو من الزيوت السابقة- زبدة الفول السوداني-زيت الكانولا.	زبدة- دهن الخنزير- مرق- سمن نباتي(صلب)- متبلات السلطة المصنوعة من صفار البيض والجبنه- شوكولا بالحليب وجوز الهند- زيت جوز الهند-زيت النخيل
الخبز و الحبوب	سنة حصص أو أكثر في اليوم	حلوى- رز- فاصوليا- الخبز المصنوع من الحبوب -الخبز المصنوع بدون بيض ودهن أوزيوت	كل الخبز المحتوي على زبدة- حليب- بيض- الكروسان
الخضار	ثلاثة إلى خمسة حصص في اليوم	طازجة- مجمدة- معلبة- جافة	خضار محضرة مع الزبدة أو الجبنه أو الكرم
الفواكه	إثنين إلى أربعة حصص في اليوم	طازجة- مجمدة- معلبة- جافة	فواكه تقدم مع الزبدة أو الكرم
الحلويات		أي حلوى محضرة من أشياء مسموح بها كما أشير سابقاً	حلوى ثمارية محمصة- كيك ونشا- فطائر عادية- فطائر بالكريم- الحلوى عالية الدسم.