



التغذية الصحية لأجل صحة القلب

اتباع عادات غذائية صحية للقلب يُساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم. تُزود الأطعمة التي نتناولها أجسامنا بالعناصر الغذائية والطاقة اللازمة للحفاظ على صحتنا العقلية وعلى وظائف أجسامنا. تعرّف على كيفية اختيار المكونات التي تُعزز صحة قلبك (وصحتك العامة أيضًا) أدناه.

النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم (DASH) هو خطة غذائية أُثبتت فعاليتها في دعم خفض ضغط الدم وتنقسم إلى ثلاثة مجالات رئيسية.

التركيز 1	التركيز 2	التركيز 3
تقليل تناول الصوديوم	زيادة تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والمكسرات والبذور والبقوليات ومنتجات الألبان قليلة الدسم	الحد من السكريات المضافة والكحول والمشروبات المحلاة واللحوم الحمراء أو المصنعة والأطعمة المصنعة بدرجة عالية

التركيز 1 – تقليل تناول الصوديوم (الملح)

الهدف: تناول أقل من 2300 ملغ من الصوديوم في اليوم

- طرق تقليل تناول الصوديوم:
 - الحد من إضافة الملح الزائد أثناء الطهي أو تناول الطعام.
 - تناول الأطعمة الكاملة/المصنعة بأقل قدر ممكن بدلاً من الأطعمة المصنعة بدرجة عالية. مثال: البطاطس الطازجة بدلاً من البطاطس المقلية أو رقائق البطاطس.
 - استخدم التوابل الخالية من الملح والمنخفضة الصوديوم. مثال: التوابل والأعشاب تضيف نكهة دون إضافة كمية إضافية من الصوديوم.
 - عادة ما يتم حقن الدجاج النيء بمحلول الصوديوم قبل تعبئته. انقعه في الماء قبل الاستخدام.

التركيز 2 – تناول المزيد من الأطعمة الصحية للقلب

- **الفواكه - طازجة، مجمدة، مجففة، معلبة**
 - ينبغي أن تكون الفاكهة المعلبة في عصير فاكهة بنسبة 100% (وليس محلولاً مكثفًا).
 - ينبغي أن تكون الفواكه المجففة غير محلاة.
- **الخضروات - طازجة، مجمدة، معلبة**
 - ابحث عن الملصقات التي تحمل عبارة "منخفض الصوديوم" أو "بدون ملح إضافي".
- **الحبوب الكاملة - حاول أن تتناول الحبوب الكاملة 100% قدر الإمكان**
 - يمكن أن تشمل المنتجات المعتمدة على الذرة (مثل تورتيللا الذرة).
 - تشمل الأمثلة الأخرى الأرز البني، والبرغل، والتيف، والعلس، والذرة الرفيعة، والكينوا.
 - منتجات الحبوب الكاملة من العلامات التجارية تحمل ختم الحبوب الكاملة الأصفر على





- البروتينات الخالية من الدهون - الدواجن (الدجاج، الديك الرومي)، الأسماك، البيض
- منتجات الألبان قليلة الدسم - 1% و 2% والحليب الخالي من الدسم والجبن والزبادي (اللبن)
 - استبدل الزبادي (اللبن) اليوناني العادي بالقشدة الحامضة.
 - جرب بدائل الألبان النباتية المصنوعة من المكسرات أو البقوليات أو الشوفان أو فول الصويا أو الأرز.
- المكسرات والبذور والبقوليات - المكسرات/البذور الكاملة، زبدة المكسرات/البذور، البقوليات المعلبة أو المجففة
 - المكسرات والبذور (سواء كانت كاملة أو على شكل زبدة) تكون أفضل إذا كانت مملحة قليلاً أو غير مملحة.
 - يجب أن تحمل منتجات الفاصوليا والعدس المعلبة علامة "قليل الصوديوم" أو "خالي من الملح". اغسلها بالماء قبل الاستخدام.

التركيز 2 - قلل من تناول الأطعمة والمشروبات التالية:

- المشروبات المحلاة - المشروبات الغازية، العصائر، القهوة أو الشاي المحلى، مشروبات الطاقة، المشروبات الرياضية
- الكحول
- اللحوم الحمراء - لحم الخنزير، شرائح لحم البقر، لحم البقر المفروم، لحوم الصيد
- اللحوم المصنعة - اللحوم الباردة، لحم الخنزير المقدد، السلامي، النقانق، الهوت دوغ، لحم البقر المملح
- السكريات - الحلوى، المعجنات، الآيس كريم، الحلويات، المخبوزات
- منتجات الألبان كاملة الدسم - الحليب كامل الدسم، والآيس كريم، والكريمة الثقيلة، والزبادي كامل الدسم أو الجبن

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

ملصق حقائق التغذية من خلال النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم (DASH)
الخطوة 1: حدد حجم الحصة. هذا مقياس أساسي لمعرفة كمية هذا الطعام التي تتضمن جميع المعلومات الغذائية أدناه.

الخطوة 2: ابحث عن الدهون المتحولة. يجب أن تكون 0 جرام.
الخطوة 3: ابحث عن الصوديوم. يُعتبر المنتج متوافقاً مع نهج DASH الغذائي إذا كانت كمية الصوديوم فيه أقل من 300 ملغ لكل حصة.

الخطوة 4: ابحث عن البوتاسيوم. يُعتبر المنتج غنياً بالبوتاسيوم إذا تجاوزت نسبته 250 ملغ لكل وجبة.

مقتبس من خطة DASH Easting التابعة للمعهد الوطني للقلب والرئة والدم التابع للمعاهد الوطنية للصحة (NIH).
استشر طبيبك أو أخصائي التغذية المسجل للحصول على خطة تغذية شخصية.



قم بزيارة www.challiance.org/hypertension لمعرفة المزيد، أو امسح رمز الاستجابة السريعة.