

نظام غذائي لصحة وسلامة القلب

إعداد: وفاء السويدي - غرافيك: فاطمة الفلاسي

من الضروري اتباع نظام غذائي ملائم وصحي للمحافظة على صحتكم وعافيتكم بشكل عام، وعدم الاهتمام بالنظام الغذائي يؤدي إلى أمراض خطيرة ومزمنة، مثل أمراض القلب، وبالتالي، يعتبر اتباع العادات الغذائية الصحية أفضل طريقة لتجنب الأمراض. «البيان» التقت اختصاصية التغذية ريهام شمس الدين للتعرف إلى خطوات المحافظة على صحة القلب.

نصائح لصحة قلبك وحيويتك



ممارسة الرياضة
مدة 30 دقيقة
يوميًا



خفض تناول
الأغذية المصنعة
والأطعمة



اتباع نظام غذائي
صحي
ومتنوع



فقدان الوزن إذا
كنت تعاني من
الوزن الزائد



اختيار منتجات
الحبوب الكاملة



تناول اللحوم
الحمر مرة واحدة
في الأسبوع



اختيار منتجات
الألبان قليلة الدسم



تناول المزيد
من الفواكه
والخضراوات



تناول
الطعام الذي
يتضمن أحماض
أوميغا 3

تقليل تناول
الطعام خارج
المنزل

تناول المكسرات
النبينة وغير
الملحة

التحكم بحجم
الكميات

خفض استخدام
الملح والأطعمة
الغنية بالصوديوم

استخدم المزيد
من الأعشاب
والتوابل لنكهة
مميزة

تجنب الاختيارات التالية

03

02

01

استخدام طرق
طهي صحية

المشروبات والمواد الغذائية
الغنية بالسكريات

الدهون
المشبعة