



ما هي الارشادات الغذائية الصحية لمرضى السكر المصاب بزيادة الكوليسترول في الدم

للحفاظ على صحة مرضى السكري المصاب بزيادة الكوليسترول في الدم، من الضروري اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. يمكن أن تساعد الإرشادات الغذائية التالية في التحكم بمستويات السكر والكوليسترول:

اختيار الدهون الصحية:

- تناول الدهون غير المشبعة: مثل زيت الزيتون، زيت الكانولا، وزيت الأفوكادو.
- تجنب الدهون المشبعة والمتحولة: الابتعاد عن الأطعمة المقلية، الوجبات السريعة، والمنتجات المخبوزة التجارية.

زيادة تناول الألياف:

- الألياف القابلة للذوبان: مثل الشوفان، الشعير، الفواكه (خاصة التفاح والبرتقال)، والخضروات.
- الحبوب الكاملة: مثل الأرز البني، الكينوا، والشوفان الكامل.

تناول البروتينات الصحية:

- البروتينات الخالية من الدهون: مثل الدجاج بدون جلد، الأسماك، البقوليات، والتوفو.
- تجنب اللحوم المصنعة: مثل السجق واللحوم المعالجة.

التحكم في تناول الكربوهيدرات:

- اختيار الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض: مثل الحبوب الكاملة، البقوليات، والخضروات.
- تجنب السكريات المضافة: الابتعاد عن الحلويات والمشروبات المحلاة.

زيادة تناول الفواكه والخضروات:

- تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات: لضمان الحصول على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن.

تناول المكسرات والبذور:

- المكسرات والبذور الغنية بالدهون الصحية: مثل اللوز، الجوز، بذور الشيا، وبذور الكتان.



تقليل تناول الملح:

• الحد من تناول الأطعمة المالحة: مثل المعلبات والأطعمة المصنعة.

• استخدام التوابل والأعشاب: لتحسين النكهة بدلاً من الملح.

شرب الكثير من الماء:

• البقاء مرطباً: بشرب كميات كافية من الماء يومياً.

النشاط البدني المنتظم:

• ممارسة التمارين الرياضية بانتظام: مثل المشي، السباحة، وركوب الدراجات.

الاستشارة الغذائية:

• مراجعة أخصائي تغذية: للحصول على خطة غذائية مخصصة تلبي الاحتياجات الشخصية للفرد.

اتباع هذه الإرشادات يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين الصحة العامة والتحكم في مستويات السكر والكوليسترول في الدم.