



# تعليمات غذائية

## لمرضى ارتفاع الضغط وامراض القلب

### حمية داش

هي اسم مختصر للتوصية المخصصة لمرضى ارتفاع الضغط الدم  
DIAETERY APPROATCH TO STOP HYPERTENTION

### على ماذا تعتمد الحمية؟

- الفواكه + الخضروات + الحبوب الكاملة
- الالبان خالية او قليلة الدسم
- المكسرات والبقول
- الزيوت النباتية
- التقليل من تناول السكريات
- ملح اقل ١٥٠٠ ملجم من الصوديوم او الملح في اليوم، أي ما يعادل ٤١٣ ملعقة صغيرة ملح في اليوم كامل

### تعليمات لتقليل الملح

- حمية داش تساعد على تخفيض ارتفاع ضغط الدم، ونزول الوزن ، ونزول الكوليسترول الضار
- الملح هو الصوديوم في المنتجات الغذائية إما يكتب ملح او صوديوم.
- يفضل لمرضى ارتفاع ضغط الدم تناول كميات قليلة من الملح و التقليل من استخدام مكعبات مرقة الدجاج باختلاف أنواعها، يفضل استبدال الملح بالليمون والخل والبهارات (فلفل اسود كمون، كاري، نعناع وغيرها).
- توجد شركات تروج لمرقة دجاج بملح أقل ولكن أيضا تحتوي على كمية عالية من الملح.
- الأغذية المعلبة تحتوي على كميات ملح عالية (مثل التوناء، الفول، الذرة، وغيرها من رقائق البطاطس المقلية وأيضا وجبات المطاعم
- لذلك يفضل بشكل دائم تصفية الأغذية المعلبة من الماء او الزيت وغسلها جيدا ثم تناولها)
- اطعمة تخفض من الضغط (عصير البنجر، قطعة شوكولاتة السوداء، شاي الكركديه، بذور الكتان (ملعقتين كبيرة يوميا)



التأثير	الكمية	العامل الصحي
يخفض الضغط الانقباضي 5.8 ملم زئبقي ، والضغط الانبساطي 2.5 ملم زئبقي	تناول اقل من ١٥٠٠ ملجم باليوم	تناول كمية قليلة من الصوديوم
يخفض الضغط الانقباضي 7.2 ملم زئبقي ، والضغط الانبساطي 5.9 ملم زئبقي	نزول ٤ كيلو بالشهر	تخفيض الوزن
يخفض الضغط الانقباضي 11.4 ملم زئبقي ، والضغط الانبساطي 5.5 ملم زئبقي	حمية داش	تغذية صحية
يخفض الضغط الانقباضي 10.3 ملم زئبقي ، والضغط الانبساطي 7.5 ملم زئبقي	٣ أيام بالأسبوع على الأقل (رياضة هوائية) كل حصة ٤٥ دقيقة	ممارسة الرياضة

## عند شراء المنتجات الغذائية

Nutrition Facts	
Serving Size: 1/4 tsp (1.5g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 0	Calories from fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 0g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

يجب التأكد أن المنتج لا يزيد عن ٣٠٠ ملجم صوديوم في كل ١٠٠ جم

او

اذا كانت %DV نسبتها ٥%

او أقل فهو قليل بالملح

اما إذا كانت النسبة ٢٠%

وأكثر فالمنتج عالي في الملح

و إذا لم يتم ذكر النسبة المئوية في الجدول، يفضل أن كمية الصوديوم تكون اقل من ٣٠٠ ملجم في كل ١٠٠ جم

■ تناول الدهون الصحية: يجب تقليل تناول الدهون المشبعة والكوليسترول في النظام الغذائي، مثل الدهون الموجودة في اللحوم الدهنية والألبان الكاملة الدسمة. بدلاً من ذلك، يمكن تعويضها بالدهون الصحية مثل الأسماك الدهنية (مثل السلمون والسردين)، والمكسرات، وزيت الزيتون.

■ زيادة تناول الألياف: تناول الألياف الغذائية يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم. يمكن العثور على الألياف في الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات.

■ تقليل الصوديوم: يجب تقليل استهلاك الصوديوم في النظام الغذائي للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم والحد من خطر الأمراض القلبية. يجب تجنب الأطعمة المالحة والمعالجة واستبدالها بخيارات منخفضة الصوديوم.

■ الحفاظ على وزن صحي: الحفاظ على وزن صحي يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية وتحسين مستويات الكوليسترول في الدم. يتضمن ذلك تناول وجبات متوازنة ومتنوعة وممارسة النشاط البدني بانتظام.

■ تجنب السكريات المضافة: ينبغي تجنب تناول السكريات المضافة والمشروبات المحلاة بالسكر، حيث يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن وتفاقم مشاكل القلب وارتفاع مستويات الكوليسترول.

■ شرب الكثير من الماء: تناول كميات كافية من الماء يمكن أن يساعد في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية وتخفيف الضغط على الكلى.

■ لا تنسى أهمية مراجعة الطبيب أو أخصائي التغذية المختص للحصول على توصيات مخصصة تناسب الحالة الصحية الفردية والاحتياجات الغذائية.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• ١ حبة بيض اوملت بالبصل والفلفل الرومي (شرائح بصل + فلفل رومي ملون + ١ ملعقة صغيرة زيت دوار الشمس للطبخ) + ١ صامولي اسمر + ١ حبة خيار (يمكن إضافة فلفل اسود وكمون وبهارات)</li> <li>• ٢ ملعقة كبيرة لبننة قليلة الدسم + زعتر + جزر مبشور + ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون + ٢ توست اسمر</li> <li>• بان ٢ ملعقة جبن فيتا + ١ حبة خيار + شرائح طماطم + ٢ توست اسمر</li> <li>• ٤ ملاعق فول (بعد الطبخ) + ثمن (مثلث تميس) + طماطم + خيار + ١ ملعقة زيت صغيرة على الفول</li> <li>• ٥ ملاعق شوفان + ١ كوب حليب قليل الدسم + ١ ملعقة كبيرة عسل + ١ حبة موز + ١ ملعقة بذور الشيا</li> <li>• ١ بيض مسلوق + ١ صامولي اسمر + ١ حبة خيار</li> </ul>	<h3>الفطور</h3>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حبتين فواكه يوميا أي نوع (يفضل تناول الثمرة وليس عصيرها)</li> <li>• ٣ تمرات او ١ كمثرى او ١٤ حبة عنب او ٨ حبات فراولة او ١ موز او ١ برتقال او حبوب مثلث واحد او ٣ حبات تين او ٣ حبات مشمش او حبتين خوخ او ٣ حبات بخارة</li> </ul>	<h3>وجبة خفيفة</h3>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• دجاج بالزهرة + ٥ ملاعق ارز ابيض (٩٠ جم صدر دجاج)</li> <li>• صينية البطاطس بالخضار والدجاج (٩٠ جم صدر دجاج)</li> <li>• ربع رغيف عربي بُر + دجاج مشوي بالفرن (٩٠ جم صدر دجاج) + صحن سلطة تبولة</li> <li>• دجاج بالصوص الأخضر + ٥ ملاعق رز (٩٠ جم دجاج) + صحن سلطة</li> </ul>	<h3>الغداء</h3>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حليب قليل الدسم</li> <li>• لبن رائب قليل الدسم</li> <li>• علبة زبادي قليل الدسم</li> </ul>	<h3>وجبة خفيفة</h3>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• شوفان نصف كوب + حليب كوب كامل + عسل + رشة قرفة + حبتين فواكه</li> <li>• توست ١ حبة + لبننة + خيار + زعتر</li> <li>• سلطة تونا</li> <li>• سلطة بيض</li> <li>• سلطة يونانية سلطة سيزر</li> </ul>	<h3>العشاء</h3>



السكري هو حالة مزمنة تتميز بارتفاع مستويات السكر في الدم نتيجة لإنتاج غير كافٍ من الأنسولين أو استخدامه غير الفعال من قبل الجسم. هناك أنواع مختلفة من السكري، بما في ذلك النوع 1 والنوع 2 والسكري، وكل نوع له أسباب.

## دور التغذية في إدارة مرض السكري

العلاج الغذائي الطبي هو أساس إدارة السكري ويتضمن تدخلات غذائية شخصية لتحقيق والحفاظ على مستويات مثالية للسكر في الدم. تشمل أهداف العلاج الغذائي الطبي للسكري السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم وتحقيق وزن صحي وتقليل مخاطر الإصابة بالمضاعفات المتعلقة بالسكري.

## مكونات العلاج الغذائي الطبي

### الكربوهيدرات

الكربوهيدرات لها تأثير أكبر على مستويات السكر في الدم، يجب على المرضى تقليل استهلاك الكربوهيدرات البسيطة مثل الخبز الأبيض و المعجنات و الحلويات بشكل طوال اليوم والتركيز على استهلاك الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز البُر و الأرز البني و دقيق القمح الكامل و الشوفان

### التحكم في الحصص

يساعد التحكم في حجم الوجبات على تنظيم مستويات السكر في الدم ويمنع من الإفراط في الأكل، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن. استخدم الأدوات المعيارية للتحكم في الحصص لتقدير حجم الحصص المناسبة من مجموعات الطعام المختلفة.

### وجبات متوازنة

يجب أن يتبع المرضى خطة غذائية متوازنة تشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه والخضروات والبروتين والحبوب الكاملة.

### توقيت الوجبات

يمكن أن يساعد توقيت الوجبات بشكل منتظم على استقرار مستويات السكر في الدم ومنع الارتفاعات أو الانخفاضات الحادة في مستويات الجلوكوز.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• ٢ شريحة توست اسمر + ١ جبن شرائح + ١ خس + ١/٢ خيار + ١/٢ طماطم</li> <li>• ١/٢ رغيف خبز اسمر + ٢ بيض مطجن (الصفار مع البياض) + ١ خيار</li> <li>• ١ تورتिला اسمر او رغيف صحي + ٩٠ جم جبن فيتا + ١/٢ طماطم + ١/٢ خيار + بصل اخضر + بقدونس</li> <li>• ١ صامولي اسمر + ٢ بيض مسلق (الصفار مع البياض) + ١ خيار</li> </ul>	<p>الفطور</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حبة فاكهة او نصف كوب عصير فواكه (بدون سكر او تمر او عسل)</li> </ul>	<p>وجبة خفيفة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ١ صدر دجاج بالصوص مع ١٠ ملاعق ارز + صحن سلطة</li> <li>• كاري البطاطس الهندي + كفتة بالطحينة + صحن سلطة</li> <li>• ١ صدر دجاج بالايдам + ١ كوب ايдам + ١/٤ رغيف خبز</li> <li>• ٥ ملاعق ارز أي نوع + ١ صدر دجاج + صحن سلطة</li> </ul>	<p>الغداء</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حبة فاكهة او نصف كوب عصير فواكه (بدون سكر او تمر او عسل)</li> <li>• كوب حليب او لبن زبادي او كوب لبن شرب (قليل الدسم)</li> </ul>	<p>وجبة خفيفة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ١ توست + ١ بيض مسلق + ١ خيار</li> <li>• ١ توست + ٢ ملعقة لبنة + جزر مبشور + ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون</li> <li>• ١ توست + ٤ حبات زيتون + ٢ ملعقة جبن فيتا + بقدونس مفروم</li> <li>• ١ توست + ٢ ملعقة تونا + ١ ملعقة صغيرة مايونيز + ليمون + بقدونس مفروم</li> </ul>	<p>العشاء</p>

