

نصائح غذائية للموقاية من السكتة الدماغية والتعافي منها



WWW.FAKEEH.HEALTH



04 414 4444 DUBAI SILICON OASIS

للحصول على تجربة أفضل، قم
بتنزيل تطبيق **FUH CARE**



تابعونا على وسائل
التواصل الاجتماعي

نصائح غذائية للوقاية من السكتة الدماغية والتعافي منها

إن اتباع نظام غذائي متوازن ونمط حياة صحي لا يساعدانك فقط في الوقاية من السكتة الدماغية والتعافي منها، بل يُمثلان أيضًا عاملًا أساسيًا في تقليل احتمالية تكرار الإصابة بها.

كما يُساعدك اتباع نظام غذائي صحي ونمط حياة نشط على التحكم في عوامل الخطر المسببة للسكتة مثل:

✓ ارتفاع ضغط الدم

✓ ارتفاع الكوليسترول

✓ أمراض القلب

✓ داء السكري

✓ الوزن الزائد

لذلك، من المهم اتباع الخطوات التالية للوقاية من السكتة الدماغية وتقليل خطر الإصابة بها.

الحفاظ على وزن صحي للجسم

إن اتباع نمط غذائي صحي إلى جانب ممارسة الأنشطة الرياضية لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع يُساعد على تحسين توازن الطاقة

تناول المزيد من الطعام الغني بالألوان



أكثر من تناول الفواكه والخضروات

✓ اختيار مجموعة كبيرة من المنتجات الموسمية

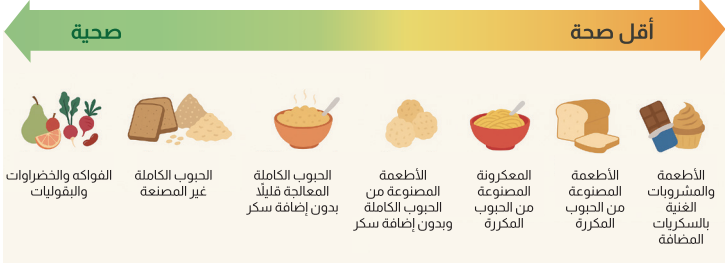
✓ تُعد الفواكه والخضراوات ذات الألوان العميقة مثل التوت، والشمندر، والرمان، والطماطم، والخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن، والبروكلي، والكرنب الأحمر، والفجل، والباذنجان، وما إلى ذلك غنية بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة

✓ يؤمّر تناول الفواكه والخضراوات كمية أكبر من الألياف الغذائية وتمنح شعورًا بالشبع مقارنةً بشربها كعصائر

اختيار الحبوب الكاملة في أغلب الأحيان بدلاً من الحبوب المكررة

اختيار الشعير، والدخن، والكينوا، والأرز البسمتي البري، والبرغل، والقمح الكامل، والحنطة السوداء، والفريكة، والشوفان وما إلى ذلك بدلاً من الأطعمة المكررة

تدرج خيارات الكربوهيدرات



اختر مصادر البروتين الصحية

- ✓ احرص على اختيار مصادر البروتين النباتي الطبيعية مثل البقوليات والفاصوليا والعدس والمكسرات والبذور وفول الصويا والتوفو والإدامامي، وغيرها بانتظام مع تجنب المصادر المعالجة.
- ✓ يتطلب استخدام بدائل اللحوم النباتية الحذر لأن العديد منها معالج بشكل مفرط ويحتوي على سكريات مضافة ودهون مشبعة وملح ومثبتات ومواد حافظة.
- ✓ اختر المأكولات البحرية والأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والرنجة والماكريل والسلمون المرقط، مع تناول ٢-٣ حصة على الأقل من السمك أسبوعياً، مع العلم بأن تحضيرها مقلية لا يوفر أي فوائد صحية.
- ✓ اختر منتجات الألبان قليلة الدسم بدلاً من منتجات الألبان كاملة الدسم
- ✓ إذا كنت ترغب بتناول اللحوم والدواجن، فاختر قطعاً أقل دهنية منزوعة الجلد. واختر صدور الدجاج بدلاً من الأجنحة والأوراك. اختر لحم تندرلويين بدلاً من القطع الدهنية. تجنب لحوم الأحشاء.
- ✓ قلل من تناول صفار البيض إلى ٣-٢ أسبوعياً. يُفضل تناول بياض البيض وبدائل البيض - فهي خالية من الكوليسترول.
- ✓ تجنب جميع أنواع البروتينات المصنعة، بما في ذلك الفاصوليا المعالجة ومنتجات اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية المحفوظة بالتدخين أو التجميد أو التمليح أو إضافة مواد حافظة كيميائية. ومن الأمثلة الشائعة: لحم الخنزير المقدد، والسجق، والهوت دوغ، والسلامي، والبيروني، ولحوم الديلي.

إضافة الأطعمة الغنية بالألياف القابلة للذوبان

مثل الفاصوليا، والبازلاء، والعدس، والتفاح، والبرتقال، والكمثرى، والبطاطا الحلوة، والشوفان، ونخالة الشوفان، وبذور الكتان المطحونة.

استخدام الزيوت النباتية السائلة غير الاستوائية بدلاً من الزيوت الاستوائية، والدهون الحيوانية والدهون المهدرجة جزئياً

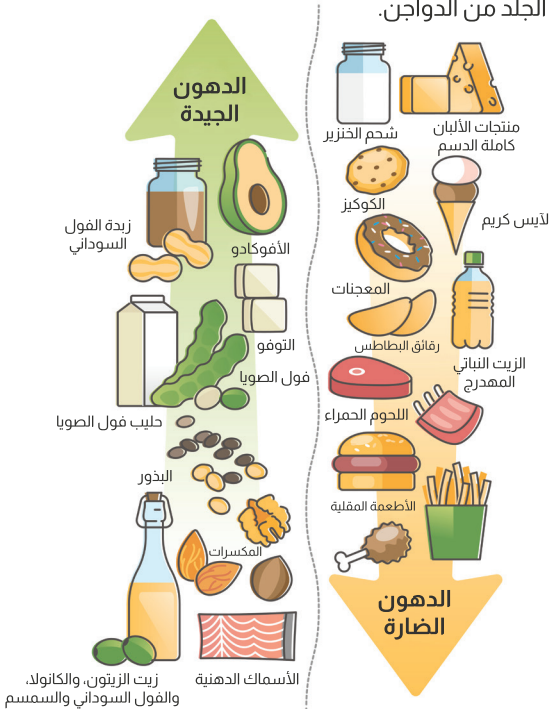
✓ اختيار الدهون الصحية للقلب - استخدام الزيوت غير الاستوائية مثل زيت الكانولا، والذرة، والزيتون، وال فول السوداني، والقرطم، والسمن، وفول الصويا. استخدام الأفوكادو، والمكسرات والبذور وزبدة البندق.

✓ تجنب الدهون غير الصحية - تجنب الزيوت الاستوائية مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل. تجنب الدهون الحيوانية، والزبدة، والسمن، والقشدة، واللحوم الدهنية، وجلد الدواجن. تجنب مصادر الدهون المتحولة مثل الأطعمة المقلية، والأطعمة المخبوزة المتوفرة في الأسواق، والأطعمة المصنعة والسمن النباتي.

✓ تجنب المخبوزات المُنعدة باستخدام الدهون المشبعة والدهون المتحولة مثل الدونات، والكعك والكوكيز.

✓ إزالة كل الدهون المرئية من اللحم قبل الطهي.

✓ إزالة الجلد من الدواجن.



اختيار الأطعمة غير المعالجة أو المعالجة بشكل بسيط بدلاً من الأطعمة المعالجة أو فائقة المعالجة

الأطعمة غير المعالجة/المعالجة بشكل بسيط

البقوليات، والخضراوات، والفواكه،
والجذور والدرنات النشوية،
والحبوب، والمكسرات، ولحوم
البقر، والبيض، والدجاج، والحليب.



الأطعمة التي لم تخضع للمعالجة
أو خضعت لتقنيات معالجة
بسيطة، مثل التجزئة والطحن
والبسترة وغيرها.

المكونات الغذائية المُعالجة لأغراض الطهي

الملح، والسكر، والزيت النباتية،
والزبدة، والدهون الأخرى



تُستخرج هذه المكونات من
الأطعمة المعالجة بشكل طفيف،
وتُستخدم في تنبيل وطهي
وتحضير الأطباق الغذائية.

الأطعمة المعالجة

الخضراوات أو اللحوم المعلية
والمحفوظة في محلول ملحي،
والفواكه في شراب أو مُحلى، والخبز،
والجبن، والمعجنات أو
المهروسات.



هي أطعمة أو أطباق غذائية غير
معالجة أو معالجة بشكل بسيط،
أضيفت إليها مكونات معالجة
لأغراض الطهي. وهي بالضرورة
مُصنعة.

الأطعمة فائقة المعالجة

بدائل حليب الأم، وتركيبات حليب
الأطفال، والبسكويت، والآيس كريم،
والمخفوقات، والوجبات الجاهزة،
والمشروبات الغازية، والمشروبات
السكرية الأخرى، والهامبرغر،
والناجنس



هي منتجات غذائية مشتقة من
أطعمة أو أجزاء منها، تُضاف
إليها إضافات تجميلية لا
تُستخدم في الطهي.

تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة

تشير السكريات المضافة إلى أي سكريات تضاف إلى الطعام أو المشروبات أثناء التحضير أو المعالجة.

تشتمل الأنواع الشائعة من السكريات المضافة على الجلوكوز، والعسل، (HFNS)، والدكستروز، والسكر، وشراب الذرة عالي الفركتوز، وشراب القيقب، وعصير الفاكهة المركز



ترتبط السكريات المضافة بارتفاع
خطر الإصابة بمرض السكري من
النوع 2، وزيادة وزن الجسم، والكبد
الدهني، وأمراض القلب

اختيار وإعداد الأطعمة التي تحتوي على القليل من الملح أو لا تحتوي على ملح

المصادر الرئيسية للصوديوم الغذائي هي الأطعمة المصنعة، والأطعمة المخزنة، والأطعمة المملحة، والأطعمة المعبأة، وأطعمة المطاعم، ورقائق البطاطس المملحة، والمكسرات المملحة، والجبن المالح بشكل مفرط، والصلصات مثل صلصة فول الصويا، وصلصة ورشسترشاير، وصلصة المحار، والشوربات المعبأة، والأطعمة التي تحتوي على الغلوتامات أحادية الصوديوم، إلخ. تناول كمية كبيرة من الملح قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. بدلاً من ذلك، حاول تقليل طعامك باستخدام التوابل الطبيعية مثل:



- ✓ الزنجبيل
- ✓ الثوم
- ✓ البردقوش
- ✓ الريحان
- ✓ الكراث والبصل
- ✓ الليمون
- ✓ البقدونس
- ✓ التوابل
- ✓ الطماطم
- ✓ الخردل
- ✓ الأعشاب الأخرى

إذا كنت لا تشرب الكحول، فلا تقرّبه؛ وإذا اخترت شرب الكحول، اكتفِ بالقليل أو تجنب الشرب المفرط

- ✓ يُعد الكحول مصدرًا للسعرات الحرارية الفارغة ويجعلك تكتسب وزنًا ويزيد من محيط خصرك، مما يعرضك لخطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- ✓ يحتوي الكحول على ما بين 100 و150 سعرة حرارية لكل مشروب قياسي، مما قد يزيد إجمالي السعرات الحرارية اليومية بشكل كبير.
- ✓ إن الإفراط في تناول الكحول يمكن أن يرفع مستويات بعض الدهون في الدم المعروفة باسم الدهون الثلاثية، ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- ✓ يقتصر الأمر على ما لا يزيد عن كأس واحد في اليوم بالنسبة للنساء وكأسين في اليوم بالنسبة للرجال.



يزيد استهلاك التبغ أو التدخين من خطر الإصابة بأمراض القلب. بالإضافة إلى السجائر، تشمل منتجات التبغ الأخرى السيجار، والتبغ المستخدم في الغليون، والتبغ عديم الدخان. يعتقد بعض الناس أن هذه المنتجات أكثر أماناً من السجائر. وهي ليست كذلك. تحتوي السجائر الإلكترونية أيضاً على النيكوتين، وهي مادة كيميائية موجودة في التبغ تسبب الإدمان. لا يوجد منتج تبغ آمن



شرب الماء في أغلب الأحيان أو المشروبات الأخرى الخالية من السكريات الحرارية، مثل القهوة أو الشاي، تجنب المشروبات السكرية.

طبقي الصحي للقلب

أملأ نصف طبقك بمجموعة متنوعة من الخضراوات غير النشوية، مثل الخضراوات الورقية، والبروكلي، والجزر، والفلفل أو الملفوف، والفواكه الكاملة. تناول الخضراوات أكثر من الفاكهة. الحد من تناول العصائر والفواكه المحفوظة.

أختر كمية صغيرة من الزيوت الصحية (مثل زيت الزيتون والكانولا) للطهي أو لتبكيها. الأطعمة تحتوي المكسرات، والخبز والفاصوليا أيضاً على الدهون الصحية. الحد من الدهون الزائدة، وشحم الذئير، والزيوت النباتية (زيت الهند، الخيل)، والسمن الصناعي.

أختر حصة واحدة إلى ثلاث حصص من الحليب أو الزبادي منزوع الدسم يومياً. وتعد البندل من غير الألبان، مثل حليب فول الصويا، أو اللوز أو اللوز جيدة. تبلغ الحصة الواحدة ٨ أونصة.

أختر الزبادي الذي يحتوي على أقل من ١٥ جراماً من السكر لكل حصة.



أملأ ربع طبقك بمصادر البروتين، مثل الأسماك، والدواجن منزوعة الجلد، والفاصوليا، والعدس، من تناول اللحوم الحمراء والحبوب، وتجنب اللحوم المصنعة مثل اللحوم الباردة ولحم الخنزير المقدد.

أملأ ربع طبقك بالخضراوات الكاملة، مثل اللفت، البني، أو المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، أو الشعير، أو الكينوا، أو الشوفان، أو خبز القمح الكامل، أو الشوفان الصلبة الأخرى بما في ذلك الشعير، الجوت، أو الفروع البقولية أو الفاصوليا، أو العدس. الحد من تناول الحبوب الأبيض، والأرز الأبيض والبطاطس المقلي.

المراجع

<https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/CIR.0000000000001031>

Plant-based Protein Sources (heart.org)

How Can I Improve My Cholesterol? (heart.org)

Eat More Color Infographic | American Heart Association

<https://www.theurbanco-op.ie/blogs/nova-food-classification>

Make Your Grains Whole - Med Instead of Meds

CAR-21367947-Heart-Healthy-Plate-FLY-web2.pdf (ohsu.edu)

فقيه.

مستشفى فقيه الجامعي
Fakeeh University Hospital
By Fakeeh Health



WWW.FAKEEH.HEALTH



04 414 4444 DUBAI SILICON OASIS

للحصول على تجربة أفضل، قم
بتنزيل تطبيق **FUH CARE**



تابعونا على وسائل
التواصل الاجتماعي