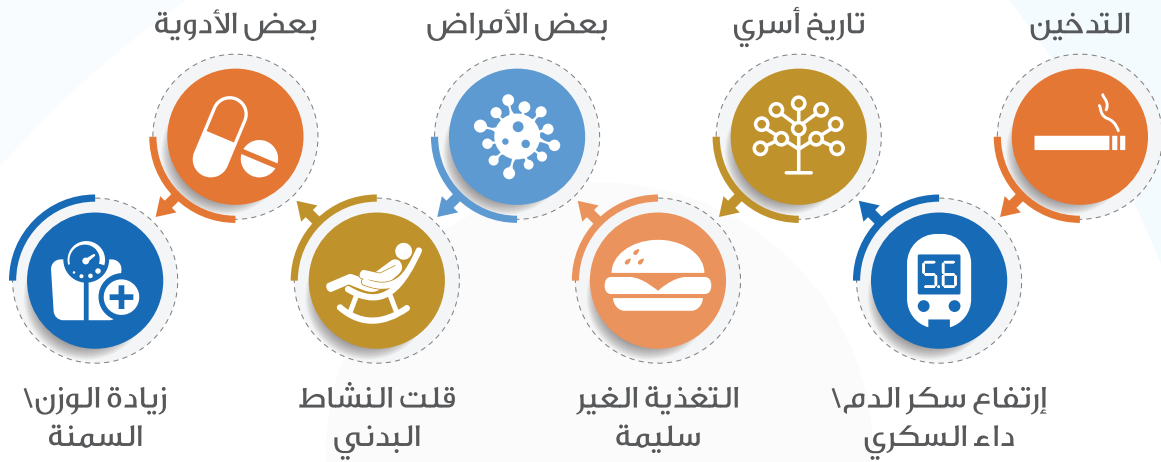


ارتفاع الدهون الثلاثية وخطر إصابتك بأمراض القلب



ماهي العوامل التي تؤدي إلى زيادة الدهون الثلاثية؟



التغذية السليمة للوقاية من ارتفاع الدهون الثلاثية

الغذاء السليم قد يساعد في خفض الدهون الثلاثية في الدم.
قلل من تناول السعرات الحرارية، قلل من حجم حصتك الغذائية، وقلل من تناول السكريات.

حد من تناول الحلويات والسكريات	الحبوب الكاملة الغنية بالألياف	الخضار والفاكهة
		
ابتعد عن تناول المشروبات السكرية واستبدلها بالماء، المياه الغازية، ومنتجات الألبان الخالية من السكر	أحرص على إختيار الحبوب الغنية بالألياف مثال: الخبز بالحبوب الكاملة، الكينوا، البقوليات	تناول ما لا يقل عن 3 حصص من الخضار مثال: كوب من الخضار الطازجة، ½ كوب من الخضار المطهية عالبخار
حد من تناول السكريات بما فيها المربي، منتجات الألبان المضاف لها سكر، الكعك، البسكوت، وغيرها من الحلويات	ابتعد عن تناول الكربوهيدرات البسيطة مثال: الخبز الأبيض، الرز والباستا البيضاء	تناول حصتين من الفاكهة وابتعد عن تناول عصائر الفاكهة وإن كانت طازجة مثال: 1 تفاحة، كوب توت، برتقالة

اختر الدهون الصحية وابتعد عن الدهون الضارة

قم بإختيار مصادر الدهون الصحية مثل زيت الزيتون، الأفوكادو، المكسرات، بذور الكتان، والأسماك الدهنية وابتعد عن مصادر الدهون الضارة مثل اللحوم العالية بالدهون، السمنة والزبدة و الزيوت المهدرجة.