



إرشادات النظام الغذائي للقلب



تشمل الأنماط الغذائية الاتزان، والتنوع، والجمع بين الأطعمة والمشروبات التي يتم تناولها بشكل معتاد. ويتضمن ذلك جميع الأطعمة والمشروبات سواء كانت مجهزة ومستهلكة في المنزل أو خارجة

اختر أن تأكل هذا... ..	بدلا من أكل هذا... ..	
<ul style="list-style-type: none"> خضروات/ أو فواكه طازجة / مجمدة الفاكهة المعلبة المعبأة في عصير أو ماء (بدون إضافة سكر) 	<ul style="list-style-type: none"> الخضروات المقلية خضروات مع الصلصة الكريمية الفاكهة المعلبة أو المجمدة مع إضافة سكر 	الخضروات والفواكه
<ul style="list-style-type: none"> منتجات الألبان قليلة الدسم (الحليب منزوع الدسم أو قليل الدسم واللبن والزبادي والجبن البني، والبيض، والأسماك (خاصة الدهنية مثل السلمون) الدواجن منزوعة الجلد، واللحوم الخالية من الدهون البقوليات، وفول الصويا، ومنتجات الصويا مثل بزر الصويا والتوفو 	<ul style="list-style-type: none"> الحليب كامل الدسم ومنتجات الألبان الأخرى (يشمل ذلك الجبن المطبوخ) لحوم الأعضاء، مثل الكبد اللحوم الدهنية والممرية، وقطع الضلوع السجق الساخن، والسوسيس، ولحم الخنزير المقدد اللحوم المقلية أو المخبوزة 	مصادر صحية للبروتين
<ul style="list-style-type: none"> دقيق القمح الكامل، وخبز الحبوب الكاملة الحبوب الغنية بالألياف (ه جم أو أكثر من الألياف في الوجبة) الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشعير والقمح الأسود، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة دقيق الشوفان شباتي القمح الكامل 	<ul style="list-style-type: none"> دقيق أبيض مكرر، والخبز الأبيض الكعك، وبسكويت الوفل المجمد خبز الذرة، والمقرمشات عالية الدسم دونات، وبسكويت الخبز السريع كعك، وفتائر نودلز البيض، وفتشار بالزبدة 	الحبوب الكاملة
<ul style="list-style-type: none"> زيت الزيتون زيت الكانولا زيوت الخضار والجوز السمن النباتي الخالي من الدهون المتحولة السمن المخفض للكوليسترول بذور الجوز الافوكادو 	<ul style="list-style-type: none"> الزبدة، ودهن الخنزير، ودهن الخنزير المقدد مرق اللحم الثقيل، الصلصة الكريمية مبيضات غير الألبان الزبد النباتي المهدرج والسمن زبدة الكاكاو الموجودة في الشوكولاتة زيوت جوز الهند والتخيل وبذور القطن ونواة النخيل 	الدهون
<ul style="list-style-type: none"> الأعشاب والتوابل (خالية من الملح) الحساء المعلب أو الوجبات الجاهزة بدون إضافة ملح أو ملح مخفف 	<ul style="list-style-type: none"> ملح الطعام الحساء المعلب والأطعمة الجاهزة / المصنعة التوابل مثل المايونيز وصلصة الصويا 	الأملح

قم بضبط اكتساب الطاقة واستخدامها للوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه.
إذا كنت لا تشرب الكحول، فلا تبدأ في ذلك، إذا قمت بشرب الكحول، فحد من تناوله



CARDIAC DIET GUIDELINES



Dietary patterns encompass the balance, variety, and combination of foods and beverages habitually consumed. This includes all foods and beverages, whether prepared and consumed at home or outside the home.

	INSTEAD OF EATING THIS...	CHOOSE TO EAT THIS...
VEGETABLES AND FRUITS	<ul style="list-style-type: none"> • Fried vegetables • Vegetables with creamy sauces • Canned fruit or frozen with added sugar 	<ul style="list-style-type: none"> • Fresh or frozen vegetables/fruits • Canned fruit packed in juice or water (no added sugar)
HEALTHY SOURCES OF PROTEIN	<ul style="list-style-type: none"> • Full-fat milk and other dairy products (included processed cheese) • Organ meats, such as liver • Fatty and marbled meats, spare ribs • Hot dogs and sausages, bacon • Fried or breaded meats 	<ul style="list-style-type: none"> • Low-fat dairy products (skim or low-fat milk, Laban, yogurt and cheese) • Eggs, fish (especially fatty such as salmon) • Skinless poultry, lean ground meats • Legumes, soybeans and soy products, such as soy burgers and tofu
WHOLE GRAINS	<ul style="list-style-type: none"> • White, refined flour, white bread • Muffins, frozen waffles • Cornbread, high-fat snack crackers • Doughnuts, biscuits • Quick breads • Cakes, pies • Egg noodles, buttered popcorn 	<ul style="list-style-type: none"> • Whole-wheat flour, whole-grain bread • High-fiber cereal (5 g or more fiber in a serving) • Whole grains such as brown rice, barley and buckwheat, whole-grain pasta • Oatmeal • Whole wheat chapati
FATS	<ul style="list-style-type: none"> • Butter, lard, bacon fat • Heavy gravy, cream sauce • Nondairy creamers • Hydrogenated margarine and shortening • Cocoa butter, found in chocolate • Coconut, palm, cottonseed and palm kernel oils 	<ul style="list-style-type: none"> • Olive oil • Canola oil • Vegetable and nut oils • Margarine, trans fat free • Cholesterol-lowering margarine, • Nuts, seeds • Avocados
SALT	<ul style="list-style-type: none"> • Table salt • Canned soups and prepared/processed foods • Condiments such as mayonnaise and soy sauce 	<ul style="list-style-type: none"> • Herbs and spices (salt-free) • Canned soups or prepared meals with no added salt or reduced salt

- Adjust energy intake and expenditure to achieve and maintain a healthy body weight
- If you do not drink alcohol, do not start; if you choose to drink alcohol, limit intake