

## تناول الأطعمة المفيدة للقلب

إن تجنب أمراض القلب والسكتة الدماغية بالنسبة لمرضى السكري هو أمرٌ بالغ الأهمية. فإذا كنت تعاني من مرض السكري أو ما قبل السكري، فإنك أكثر عرضةً لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

### الدهون

تحتاج أجسامنا إلى بعض الدهون والكوليسترول، ولكن الكثير منها يسبب إنسداداً في الشرايين. وللسيطرة على مستويات الكوليسترول، فإنه من المهم تقليل كميات الدهون الكلية والدهون المشبعة في الطعام الذي تتناوله. قم باختيار الدهون غير المشبعة كخيار أكثر صحةً. [انظر الصفحة التالية للاطلاع على الدهون الصحية وغير الصحية.](#)

نصائح لتقليل الدهون في حميتك اليومية:

- قم بطبخ، شواء، أو سلق الطعام بدلاً من قليه.
- قم باختيار الفواكه، الخضراوات، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان الخالية من الدهون أو قليلة الدهون.
- قم بطبخ الطعام باستخدام زيت الزيتون والسمن بدلاً من الزبدة.
- التقليل من الأطعمة المخزنة والمعدة والمطبوخة مسبقاً (المعلّبة).
- إزالة الجلد من الدواجن قبل أكلها.
- قم بشراء اللحوم عديمة الدهون وإزالة الدهون منها إن وجدت.

### الملح

يحتاج الجسم إلى الصوديوم (الملح) لكي يؤدي وظائفه بصورة صحيحة، ولكن الإكثار منه قد يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، والاحتفاظ بالسوائل وأيضاً زيادة في الوزن.

نصائح لتقليل الملح في حميتك اليومية:

- تناول الكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة.
- استخدم الأعشاب والتوابل الخالية من الملح بدلاً من إضافة المزيد من الملح إلى طعامك.
- تجنّب الأطعمة السريعة
- التقليل من تناول الأطعمة المعبّدة مسبقاً (المعلّبات). مثال: أنواع الحساء، لحوم الغداء، الإغذية المجمدة، والبطاطا المهروسة السريعة التحضير.

### طرق أخرى للحفاظ على قلبك صحياً:

- كن أكثر نشاطاً.
- تقليل الوزن أكثر صحةً.
- التقليل من الكحول.

