

## حمية قليلة بالدهون (Low fat diet)

### الهدف من اتباع الحمية:

منع حدوث ارتفاع الدهون ومضاعفاته (تصلب الشرايين)

### من يحتاج لهذه الحمية:

مرضى ارتفاع مستوى الدهون (أو الكوليسترول)

### المقدمة:

الكوليسترول هو أحد المركبات الدهنية الموجودة في الجسم، فهو مصدر مهم للطاقة ويدخل في تكوين هرمونات الجسم. ارتفاع مستوى الكوليسترول هو عامل رئيسي لتصلب شرايين الدم ومضاعفات الناتجة عنه من تجلط الشرايين (مثل شرايين قلبية أو دماغية). تنقسم الدهون إلى نوعين رئيسيين: الدهون الضارة LDL والدهون المفيدة HDL. على مرضى الكوليسترول اتباع حمية غذائية قليلة بالدهون الضارة وتحتوي على الدهون المفيدة، وذلك لخفض مستوى الكوليسترول ومنع حدوث مضاعفاته.

### نصائح عامة:

- تناول اللحوم بكميات قليلة (لأنها عالية بالدهون)، ركز على تناول الخضروات والفواكه (لأنها قليلة بالدهون).
- تناول الأطعمة المسلوقة أو المشوية وتجنب قلي الأطعمة.
- تناول الألبان أو الأجبان الخالية من الدسم.
- عند اضراءك لاستخدام الزيوت، استخدم الزيوت النباتية بدلاً من الحيوانية.



### نصائح تفصيلية:

#### النصيحة العامة النصائح التفصيلية

النصيحة العامة	النصائح التفصيلية
الفواكه والخضروات	تستطيع تناولها بكميات عالية، فهي تحتوي على القليل من الدهون
اللحوم	خفف من كمية اللحوم المتناولة، فإن اللحوم تحتوي على نسبة عالية من الدهون قم بإزالة الدهون المرئية من اللحوم الحمراء قم بإزالة الجلد الخارجية من الدجاج
الزيوت	استخدم الزيوت النباتية (مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت عباد الشمس) ابتعد عن الزيوت (أو الدهون) الحيوانية (مثل السمن، الزبدة، القشطة، الكريمة)
الأجبان	تناول الألبان والأجبان الخالية من الدسم
الدهون المفيدة	تناول السمك بشكل دوري تناول حفنة من المكسرات يومياً

### نصائح - تحضير الأكل:

تجنب قلي الأطعمة بالزيوت، وقم بطبخ الأكل بالعلي أو الشوي. إزالة الدهون من الشوربات أو الطبخات التي تعتمد على العلي، فإن الدهون تتجمع على الطبقة العلوية من إناء الطبخ. وتجنب إضافة الدهون (مثل مكعب مرقة الدجاج).

## نصائح أخرى:

تجنب الدهون المخفية التي قد تكون مخفية في المنتجات الصناعية، خاصة الصلصات الدسمة أو الشوربات المحتوية على الكريمة.

## قراءة الملصق التجاري:

- ابحث عن المنتجات التي تحتوي على كلمة خالي الدسم (skimmed) أو قليل الدسم (reduced fat or low fat).
- الحذر من المنتجات التي تحتوي على كلمات خاصة بنوع دهن معين مثل الترانس فات (trans fat)، غالباً ما يكون هناك ارتفاع بنسب الدهون الأخرى أو ارتفاع بمستوى السكريات.

الجدول التالي (جدول - ٢) يبين الأطعمة الغذائية المحتوية على نسبة عالية من الدهون

الأطعمة الغذائية العالية بالدهون	الحلول البديلة
<b>اللحوم</b>	<b>اللحوم</b>
لحم الخروف	تناول اللحوم قليلة بالدهون مثل الدجاج أو السمك
لحم الشاورما	
لحم العجل	
لحم مفروم بأنواعه مثل الكباب، الكفتة، هامبرغر	
<b>الزيوت</b>	<b>الزيوت</b>
السمن	استخدم الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون بكميات معتدلة (بما يقل عن ٥ معالق صغيرة يومياً)
الزبدة	
زيت النخيل	
زيت جوز الهند	
<b>الحليب ومشتقاته</b>	<b>الحليب ومشتقاته</b>
الحليب	بإمكانك تناول الحليب ومشتقاته ولكن يجب اختيار المنتجات التي تكون خالية من الدسم
الألبان	
الأجبان	
<b>الحلويات المحتوية على الدهون</b>	<b>الحلويات المحتوية على الدهون</b>
الحلويات العربية	ابحث عن مصدر للحلو يكون قليل بالدهون، مثل البسكويت أو الأيس كريم
الحلويات الغربية	
الشوكولاتة	
<b>الموالح المحتوية على الدهون</b>	<b>الموالح المحتوية على الدهون</b>
المكسرات	حسب المنتج التجاري، قد تجد مصادر بديلة تحتوي على كمية قليلة من الدهون
رقائق الشيبس	
الفشار	