

نصائح لصحة القلب

تناول 2 مقدار من الفاكهة...



1 مقدار من الفاكهة = 1 مقدار من الخضروات =
- 1 قطعة فاكهة متوسطة الحجم أو - 1/2 كوب من الخضروات
- 2 قطعة فاكهة أصغر حجماً - 1 كوب واحد من خضروات السلطة

و... 5 مقادير من الخضروات في اليوم



- احرص على اختيار الخبز الأسمر والحبوب النباتية المجففة (cereals)
- استخدم المرغرين والزيت بدلاً عن الزبدة
- استخدم زيت الكانولا، أو زيت دوار الشمس، أو زيت الصويا، أو زيت الزيتون للطهي أو للسلطات
- احرص على اختيار الحليب واللبن (الزبادي) والجبن منخفض أو قليل الدسم
- تناول السمك الطازج أو المعلب مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع (السلمون، التونا، السردين)
- قلل من تناول الوجبات السريعة (take-away)
- إنزع الجلد من الدجاج والشحم من اللحم قبل الطهي
- تجنب تناول اللحوم المعالجة (السلامي، النقانق)
- أضف نكهات بالأعشاب والتوابل بدلاً عن الملح
- احرص على اختيار الأطعمة "قليلة الملح" أو "الخالية من الملح"
- حرص على اختيار الفواكه، والخضروات الطازجة أو المكسرات غير المملحة كوجبة خفيفة بدلاً عن الكيك، أو البسكويت أو المقرمشات (كالبطاطا المقوية المجففة)
- اشرب ماء الحنفية بدلاً عن المشروبات الغازية

لمزيد من المعلومات عن صحة القلب، يُرجى الاتصال بـ Heart Foundation على الرقم 87 27 36 1300 (بتكلفة المكاملة المحلية) أو قم بزيارة موقعنا الإلكتروني على www.heartfoundation.org.au. وإذا كنت بحاجة لمترجم شفهي، اتصل على الرقم 131 450 واطلب توصيلك بـ Heart Foundation Health Information Service.



© حقوق التأليف والنشر محفوظة لـ National Heart Foundation 2012 أستراليا. بطاقة المعلومات هذه توفر مشورة عامة فقط. يُرجى زيارة موقع Heart Foundation الإلكتروني للاطلاع على شروط الاستخدام. CON-146-ARA