



PATIENT  
EDUCATION

# Low Saturated Fat Diet

patienteducation@aub.edu.lb

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours



Name: \_\_\_\_\_

Dietitian: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## What is blood cholesterol?

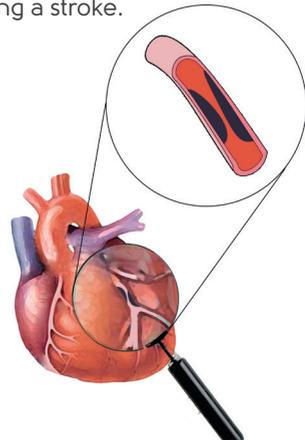
Cholesterol is a fat-like substance produced by your body and found in all cells and blood vessels. Your body needs cholesterol to make hormones and digestive enzymes. Cholesterol is also found in many types of food. If you have too much cholesterol in your blood, you will be at a higher risk to have a stroke or develop coronary heart disease which might lead to a heart attack.

There are two kinds of cholesterol:

1. **LDL Cholesterol:** "Bad" cholesterol. This carries cholesterol to your arteries and blocks them. High levels of LDL increase your risk of heart attack and stroke.
2. **HDL Cholesterol:** "Good" cholesterol. This carries cholesterol away from your arteries and thus decreases the risk of a heart attack or stroke.

## Why is high blood cholesterol bad?

High blood cholesterol means you have too much cholesterol in your blood. The cholesterol builds up in your arteries, and over time, this makes the opening in the arteries smaller and smaller. If the coronary arteries that carry blood to your heart become narrowed, your heart will not get the necessary oxygen and nutrients that it needs. This is known as coronary heart disease. A heart attack occurs when these arteries are blocked and blood stops flowing to the heart. The higher your blood cholesterol levels are, the higher your chances of having heart disease. Similarly, high cholesterol levels can affect the arteries that carry blood to your brain. This will increase the risk of having a stroke.



# What are healthy levels of cholesterol?

You should know three numbers:

Your total cholesterol level: \_\_\_\_\_ Your LDL level: \_\_\_\_\_ Your HDL level: \_\_\_\_\_

The healthy levels are:

Total cholesterol levels:

Total Cholesterol Level	Category
Less than 200 mg/dl	desirable (normal)
200 - 239 mg/dl	borderline high
240 mg/dl and above	high risk

LDL (bad) cholesterol levels (the lower the better):

LDL Cholesterol Level	Category
Less than 100 mg/dl	optimal
100-129 mg/dl	near optimal/above optimal
130-159 mg/dl	borderline high
160-189 mg/dl	high
190 mg/dl and above	very high

HDL (good) cholesterol levels (the higher the better):

HDL Cholesterol Level	Category
Men: >40-50 mg / dl	acceptable
Women:>50-60 mg / dl	acceptable

# How Can You Lower your Cholesterol Levels?

You should follow these steps to lower your blood cholesterol and have a healthy heart.

1. Follow a low saturated fat, low cholesterol diet.
2. Increase omega 3 fatty acids in your diet.
3. Increase fiber sources in your diet.
4. Limit salt, alcohol ,& caffeine.
5. Exercise regularly.
6. Quit smoking.
7. Lose weight if you are overweight or obese.

## 1. Follow a Low Saturated Fat, Low Cholesterol Diet

There are 3 main types of fat in foods. These fats increase your LDL-Cholesterol levels

- **Saturated Fats**, also known as solid fats: They are the fats usually found in foods that are derived from animals. These include: fatty cuts of meat, chicken with the skin, butter, whole-milk dairy products such as whole milk, cheese and labni. Saturated fats are also found in some plant sources such as tropical oils like coconut, and palm oils. All the other vegetable oils are low in saturated fats.
- **Cholesterol**: A type of fat that is only present in animal products such as: liver, egg yolk, shrimps, milk butter, cheese, and other foods derived from animals.
- **Trans Fatty Acids**: A type of synthesized fat found in processed foods. These include biscuits, doughnuts, fast food, crackers, croissant, cookies, muffins, pizza dough, pie crusts, hamburger buns, some stick margarine and vegetable shortening, pre-mixed cake mixes, chocolate drink mixes, pancake mixes, snack foods including chips, candy, and packaged or microwave popcorn.

Saturated fats increase your LDL-Cholesterol levels the most. Eating too much cholesterol and saturated fats is the key reason for high blood cholesterol levels. All fatty foods have different mixtures of saturated and unsaturated fats. The best way to lower your blood cholesterol level is to select foods low in saturated fats. You can do this by choosing a healthy diet rich in fruits, vegetables, whole grain foods, fish, lean meats, and fat free dairy products.

### a. Meat, Chicken, and Fish

Choose:

- Very lean cuts of red meat
- Skinless chicken and turkey
- Fresh or frozen fish (Minimum 240 grams per week)
- More legumes and less meat, such as dry beans, chickpeas, lentils...

Choose in moderate amounts:

- Shellfish (shrimps or calamari) and squid

#### Avoid Completely:

- Fatty cuts of meats
- Organ meats, such as liver, brain, and kidney
- Sausage and bacon
- Regular luncheon meat and all processed meats

#### b. Eggs

- Limit eggs to 2-3 times per week
- Egg whites are not limited

#### c. Dairy Products

##### Choose:

- Skim milk and skim milk yogurt
- Low-fat cheeses (<15%) and Labni (<1%)
- Karisheh

##### Choose in moderate amounts:

- Low-fat milk & yogurt (2%)
- White cheese (reduce the salt in Akkawi, Halloum, Double Crème, Baladi), Mozzarella, Feta
- Partly skimmed cheeses
- Low fat ice cream and low fat frozen yogurt

##### Avoid Completely:

- Whole milk (regular & condensed)
- Cream cheeses
- High fat cheeses such as cheddar, brie, kashkawan, parmesan
- Sour cream
- Whipped cream and non-dairy creamers (unless fat free creamer)

#### d. Bread, Cereals, and Grains

##### Choose:

- Breads: preferably whole-wheat bread, Arabic bread, sandwich, buns, bagels, soy bread and oats
- Pasta: plain or whole-wheat noodles, spaghetti, and macaroni
- All grains, rice, wheat
- Cereals preferably whole-wheat cereals.

##### Avoid Completely:

- Croissant, butter rolls, doughnuts, cheese crackers, regular muffins
- Cheese Mana'eesh and pizzas (unless prepared with low fat cheese)

#### e. Fats and Oils

##### Choose:

- Unsaturated vegetable oils (olive, canola, corn, soybean, safflower, peanut, sesame oil)
- Avocado
- Pan coating spray
- Olives unsalted
- Unsalted roasted nuts & seeds (cashew, walnuts, almonds, pistachios, sunflower seeds)
- Fat free mayonnaise

##### Choose in moderate amounts:

- Low fat mayonnaise

##### Avoid Completely:

- Butter or margarine (except those advertised as low in trans fats or trans fat free)
- Coconut oil, palm oil, lard and ghee (samneh)
- Hardened hydrogenated fats, oils and shortening
- Regular mayonnaise
- Fried foods

#### f. Fruits and Vegetables

##### Choose:

- All vegetables and fruits except coconut
- All fruit juices (preferably naturally squeezed)

##### Avoid Completely:

- Vegetables prepared in butter & cream
- Fried vegetables

#### g. Desserts, Snacks & Beverages (Avoid the intake of too many sweets)

##### Choose:

- Low-fat frozen desserts: such as sherbet, sorbet, frozen low fat yogurt, gelatin desserts, puddings made with low or non-fat milk, ice cream labeled as "diet" and popsicles
- Low-fat cakes and cookies, low-fat and low salt popcorn
- Low-fat candy such as jelly beans and hard candy
- Non-fat beverages such as carbonated diet drinks, light juices

### Avoid Completely:

- High-fat frozen desserts such as ice cream
- Regular cakes
- All Arabic sweets
- Commercial cookies and pies
- Buttered pop corn
- Chocolate bars
- High-fat beverages such as milkshakes

### Tips on how to cut down on fat while cooking:

1. Cook the chicken or other poultry after removing the skin.
2. Choose the breast of the chicken over the thigh.
3. Trim the meat by removing visible fat before cooking.
4. Cool the broth produced by boiling meat or chicken, and skim off the top fatty layer.
5. Cook vegetables and food without any fat, and flavor with spices, garlic, onions, celery, dry mint, dry herbs, lemon juice, balsamic vinegar, etc...
6. Boil, roast or grill lean meat, fish or chicken instead of frying it.
7. Use a pan coating spray for oven baking, or spread the pan with oil using cotton.
8. If frying is necessary, use minimal amounts of vegetable oil (For example: Canola oil).
  - a. Pour the fat from the pan, and throw it away.
  - b. Drain fried food on paper towels before serving.
9. Separate the fat from the drippings before making gravies.

## 2. Increase Omega-3 in Your Diet

Many studies have shown that a healthy diet rich in Omega-3 can lower your blood cholesterol and help you prevent heart diseases.

You might benefit from Omega-3 supplements depending on your case. You will need to ask your doctor.

### Choose Omega-3 rich food at least twice per week.

These include:

- Sardines
- Mackerel
- Salmon
- Herring
- Flaxseed oil
- Flaxseed seeds
- Fish oil
- Caviar (red and black)
- Nuts
- Walnuts
- Rocket
- Purslane

### 3. Increase Fiber Sources in Your Diet

A healthy diet (low in saturated fats, low in cholesterol, high in fiber) can lower blood cholesterol, prevent heart diseases, and protect against other diseases such as diabetes. It is recommended to eat at least 25-30 grams fiber/day. To do this, follow the below recommendations.

- Eat raw fruits and vegetables as their fiber content is higher than in cooked, canned foods or juices. Do not peel the skin if possible.
- Cooking, peeling, pureeing, and processing may decrease fiber content. Keep vegetable skin whenever possible.
- Dried fruits are also good sources of fiber.
- Increase fiber in meat dishes by adding any type of dried beans, lentils, chickpeas, bran, or oatmeal. Legumes are good sources of protein and can be consumed on their own without meat.
- Choose whole wheat breads, bagels, bran cereals, whole wheat pasta or rice, oats, etc.
- Nuts and seeds, such as roasted unsalted peanuts, almonds, cashews, sesame and sunflower seeds are good sources of fiber. Moderate amounts should be taken if weight reduction is required.
- Increase fiber intake gradually as it may cause gases, bloating, cramping, or diarrhea.
- Drink fluids, at least 8 cups every day, unless fluid restriction is recommended by your doctor.

### 4. Limit Salt, Alcohol, and Caffeine

- Decrease your sodium (salt) intake in your diet.
- If you drink alcohol, limit your daily intake to 1 drink (for females) and 2 drinks (for males).
- Avoid drinking more than 2-3 caffeinated drinks per day.
- Caffeine is found mostly in Turkish or American coffee, black tea, Cola soft drinks, energy drinks, Matte, chocolate.
- Choose in moderation filtered coffee rather than Turkish coffee.

Some studies have shown that cafestol, a compound present in coffee, may be linked to increases in cholesterol. Caffeine also increases the respiratory rate, heart rate, blood pressure, and secretion of stress and other hormones.

### 5. Exercise Regularly (if your doctor approves)

- Regular physical activity helps in lowering LDL-cholesterol and raising HDL-cholesterol levels.
- Regular physical activity is necessary to promote weight loss and weight maintenance.
- Do moderate aerobic exercise (like brisk walking) at least 30 minutes per day 5 days of the week. There are many physical activities you can engage in to maintain a healthy lifestyle. Plan activities that you will enjoy regularly.

### 6. Quit Smoking

Smoking lowers your HDL (good) cholesterol. It makes your coronary arteries more at risk to build up cholesterol.

### 7. Lose Weight if Overweight or Obese

- A healthy life is closely linked to a fit body weight. With age, you need less food, so change your eating habits to reach and maintain a proper body weight.

For more information, please contact the Department of Clinical Nutrition at +961-1-354521

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

#### 4. الحدّ من تناول الملح والكحول والكافيين

- قلل كميّة الصوديوم (الملح) في نظامك الغذائي.
  - في حال كنت تشرب الكحول، يجب الحد من الكمية التي تتناولها إلى كأس واحد للنساء وكأسين للرجال في اليوم.
  - تجنّب شرب أكثر من كأسين إلى 3 يومياً من المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
  - يتواجد الكافيين بشكل خاص في القهوة التركيّة والأميريكية والشاي الأسود والمرطبات التي تحتوي على الكولا ومشروبات الطاقة والمثّة والشوكولاته.
  - اختر القهوة الأميركيّة باعتدال بدلاً من القهوة التركيّة.
- أظهرت بعض الدراسات أن مادّة الكافيسنول، أحد مكوّنات القهوة، قد تكون مرتبطة بزيادة نسبة الكوليستيرول . كما تؤدّي مادة الكافيين إلى زيادة معدل التنفس ومعدّل ضربات القلب وضغط الدم وإفراز هورمونات التوتر وغيرها من الأنواع.

#### 5. ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم (في حال موافقة الطبيب)

- تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على تخفيض مستويات الكوليستيرول المضر (LDL) وزيادة مستويات الكوليستيرول المفيد (HDL).
- إن التمارين الرياضية المنتظمة مهمة جداً لإنقاص الوزن والحفاظ عليه.
- قم بتمارين الأيروبيك المعتدلة الصعوبة (كالمشي السريع) لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل، وعلى مدى 5 أيّام في الأسبوع. يوجد الكثير من النشاطات الجسدية التي يمكن القيام بها للحفاظ على أسلوب حياة صحي. خطط للتمارين والنشاطات التي تستهويك وثابر عليها.

#### 6. الإقلاع عن التدخين

- يخفّض التدخين مستوى الكوليستيرول المفيد (HDL)، ما يجعل الشرايين التاجية أكثر عرضةً لتراكم الكوليستيرول.

#### 7. خسارة الوزن في حال الوزن الزائد أو السمنة

- ترتبط الحياة الصحية بشكل وثيق بالوزن السليم. يحتاج الجسم مع الوقت إلى كمية أقل من الطعام، لذا لا بد من تغيير السلوك الغذائي للوصول إلى وزن مناسب والحفاظ عليه.

للمزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال بدائرة التغذية على الرقم 1-354521-961+

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

## 2. زيادة الأوميغا 3 في طعامك

أثبت عدد من الدراسات أن النظام الغذائي الغني بالأوميغا 3 قد يساهم في تخفيض كوليستيرول الدم ويساعد على تجنب أمراض القلب.

بإمكانك الاستفادة من مكملات الأوميغا 3 بحسب وضعك الصحي، لذا عليك استشارة الطبيب في هذا الخصوص.

اختر الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 مرتين في الأسبوع على الأقل، وهي تشمل:

- السردين
- سمك الاسقمري (الماكاريل)
- زيت السمك
- سمك السلمون
- الكافيار الأحمر والأسود
- فسيخ (سمك مملح)
- المكسرات
- زيت بذور الكتان
- الجوز
- بذور الكتان
- الروكا
- الفرفحين

## 3. زيادة مصادر الألياف في نظامك الغذائي

بإمكان النظام الغذائي الصحي (قليل الدهون المشبعة وقليل الكوليستيرول والغني بالألياف) أن يخفّض نسبة كوليستيرول الدم ويمنع أمراض القلب ويحميك من أمراض أخرى كالسكري. ويوصي اختصاصيو التغذية بتناول ما بين 25 و30 غراماً من الألياف في اليوم الواحد. ولتتمكن من ذلك، يمكن اتّباع الإرشادات التالية.

- تناول الفاكهة والخضار النيئة لأن محتواها من الألياف أعلى مما هو عليه في الأطعمة المطبوخة والمعلبة أو العصائر. لا تقشر الفاكهة إذا كان ذلك ممكناً.
- قد يؤدي الطهي والتقشير والهرس والتصنيع إلى تخفيض مكونات الألياف، لذا يفضل الإبقاء على قشر الخضار عند الإمكان.
- تشكل الفاكهة المجففة مصادر ألياف جيّدة.
- يمكن زيادة الألياف في أطباق اللحوم من خلال إضافة أي نوع من الحبوب المجففة أو العدس أو الحمص أو النخالة أو الشوفان. تشكل البقول مصادر غنية بالبروتين ويمكن تناولها وحدها من دون اللحوم.
- اختر الخبز والكعك بالقمح الكامل والشوفان والباستا أو المعكرونة بالقمح الكامل أو الأرز أو الشوفان.
- المكسرات والبذور، مثل الفول السوداني المحمص غير المملح واللوز والكاجو والسمنسم وبذور دوار الشمس هي مصادر جيدة للألياف. ينبغي تناول كميات معتدلة إذا كان المطلوب تقليل الوزن.
- قم بزيادة كمية الألياف بشكل تدريجي لأنها قد تتسبب بالغازات والانتفاخ والمغص والإسهال.
- اشرب السوائل بمعدل 8 أكواب يومياً على الأقل، إلا في حال توصية الطبيب بالحد من السوائل.

## ز. الحلويات والوجبات الخفيفة والمشروبات (تجنّب تناول كميات كبيرة من الحلويات)

يجب اختيار:

- الحلويات المجمّدة قليلة الدسم: مثل الشربات والسوربيه واللبن المجمّد قليل الدسم وحلويات الجيلاتين والحلويات المصنوعة من الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم والآيس كريم دايت
- الكيك والبسكويت قليل الدسم والفوشار قليل الملح
- الحلوى قليلة الدسم مثل حبوب الحلوى الهلامية (جيلي بينز والبون بون)
- المشروبات الغازية الخالية من الدهون والدسم مثل المشروبات الغازية الدايت والعصائر الخفيفة المخصصة للحميات

تجنّب تماماً التالي:

- الحلويات المجمّدة مثل الآيس كريم الغني بالدهون وعالي الدسم
- الكعكة أو الكيك العادي
- جميع الحلويات العربية
- الكوكيز والفطائر التجارية
- الفوشار بالزبدة
- ألواح الشوكولاته
- المشروبات الغنية بالدهون مثل الحليب المخفوق

تعليمات حول كفيّة تخفيض نسبة الدهون أثناء الطهي:

1. طهي الدجاج أو الطيور الداكنة الأخرى بعد إزالة الجلد.
2. اختيار الصدر من الدجاج بدلاً من اختيار الفخذ.
3. تنظيف اللحوم عن طريق إزالة الدهون المرئية قبل الطهي.
4. تبريد المرق الناتج من غلي اللحوم أو الدجاج وإزالة الطبقة العليا الدهنية.
5. طهي الخضار والطعام بدون دهون وإضافة نكهة إليها عن طريق زيادة التوابل كالثوم والبصل والكرفس والنعناع الجاف والأعشاب الجافة وعصير الحامض والخل البلسمي وغيرها.
6. غلي اللحوم الخالية من الدهون أو الأسماك أو الدجاج أو شويها بدلاً من قليها.
7. استخدام رذاذ الزيت لتغليف المقلاة أو قطنة مشبعة بالزيت.
8. إذا كان لا بد من القلي، استخدام كمية ضئيلة من الزيت النباتي (زيت الكانولا على سبيل المثال).
- أ. اسكب الدهون من المقلاة وارمها بعيداً.
- ب. استنزف الزيت من الأطعمة المقلية على مناشف ورقية قبل التقديم.
9. فصل الدهون عن صلصة اللحوم قبل صنع المرق.

## د. الخبز والحبوب

يجب اختيار:

- الخبز: يفضّل القمح الكامل والخبز العربي وخبز الساندويش والكعك وخبز الصويا والشوفان
- المعكرونة: المعكرونة العادية أو نودلز بالقمح الكامل والسباغيتي
- جميع الحبوب والأرز والقمح
- الكورن فليكس بالقمح الكامل

تجنّب تماماً المأكولات التالية:

- الكرواسون ولفافات الزبدة والدونت والكعك والبسكويت بالجبنة والكعك العادي (المافن)
- المناقيش بالجبنة والبيتزا (إلا إذا تم استخدام الجبنة قليلة الدسم)

## هـ. الدهون والزيوت

يجب اختيار:

- الزيوت النباتية غير المشبعة (زيت الزيتون وزيت الكانولا والذرة وفول الصويا ودوار الشمس وزيت الفول السوداني والسّمسم)
- أفوكادو
- رذاذ لتغليف المقلاة أو الصينية بالزيت
- الزيتون غير المملح
- المكسرات غير المملحة والبزر (الكاجو والجوز واللوز والفسّيق وبذور دوار الشمس)
- المايونيز الخالي من الدهون

اختيار كمّيات معتدلة من:

- المايونيز قليل الدهون

تجنّب تماماً المأكولات التالية:

- الزبدة أو السمن الصناعي النباتي (باستثناء تلك التي تحتوي على كمّيات قليلة من الدهون المتحولة أو تلك الخالية من الدهون المتحولة)
- زيت جوز الهند وزيت النخيل والسمن وشحم الخنزير
- الدهون والسمن والزيوت المصلبة المهدرجة
- المايونيز العادي
- الأطعمة المقلية

## و. الفاكهة والخضار

يجب اختيار:

- جميع أنواع الخضار والفاكهة باستثناء جوز الهند
- جميع عصائر الفاكهة (يُفضّل الطبيعية منها)

تجنّب تماماً المأكولات التالية:

- الخضروات المحضّرة بالزبدة والكريم
- الخضروات المقلية

## أ. اللحوم والدجاج والسّمك

يجب اختيار:

- اللحوم الحمراء الهبرة الخالية من الدهون
- الدجاج بدون جلد والديك الرومي
- الأسماك الطازجة أو المجمّدة (الحد الأدنى 240 غراماً في الأسبوع)
- الإكثار من البقوليات مثل الفاصوليا اليابسة والحمص والعدس وتناول كميات أقل من اللحوم

اختيار كمّيات معتدلة من:

- المحار (الجمبري أو القريدس أو الكلاماري) والحبار

تجنّب تماماً المأكولات التالية:

- اللحوم الدهنية
- لحوم بعض الأعضاء، مثل الكبد والكلّى والدماغ
- النقانق ولحم الخنزير المقدد
- اللانشون العادي وجميع اللحوم المصنّعة

## ب. البيض

- الحد من البيض إلى مرّتين إلى ثلاث في الأسبوع
- يمكن عدم الحد من بياض البيض

## ج. الألبان والحليب ومشتقاته

يجب اختيار:

- الحليب الخالي من الدسم وزبادي الحليب أو اللبن الخالي من الدسم
- الجبنة قليلة الدسم (أقل من 15%) واللبننة (أقل من 1%)
- القريشة

اختيار كمّيات معتدلة من:

- الحليب واللبن قليل الدسم (2%)
- الجبنة البيضاء (تقليل الملح في العكاوي والحلوم والدوبل كريم والجبنة البلديّة) والموزاريلا والفيّتا
- الأجبان منزوعة الدسم جزئياً
- الأيس كريم قليل الدسم والزبادي المجمّد قليل الدسم

تجنّب تماماً المأكولات التالية:

- الحليب كامل الدسم (العادي والمكثّف)
- الجبنة الكريمة القابلة للدهن
- الأجبان عالية الدهون مثل الشيدر والجبنة البيضاء الطرية والقشقوان والبارميزان
- القشدة الحامضة (ساور كريم)
- القشدة والمقشّدة من غير مشتقات الحليب (إلا إذا كانت المقشّدة خالية من الدهون)

# كيف يمكنك تخفيض مستويات الكوليستيرول؟

عليك اتباع الخطوات التالية لتخفيض مستوى الكوليستيرول في الدم والتمتع بقلبٍ صحيّ:

1. اتباع حمية غذائية أو نظام غذائي قليل الدهون المشبعة والكوليستيرول.
2. زيادة نسبة الأحماض الدهنية من نوع أوميغا 3 في غذائك.
3. زيادة مصادر الألياف في نظامك الغذائي.
4. الحد من تناول الملح والكحول والكافيين.
5. ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
6. الامتناع عن التدخين.
7. تخفيض الوزن في حالات الوزن الزائد أو السمنة.

## 1. اتباع حمية غذائية أو نظام غذائي قليل الدهون المشبعة والكوليستيرول

توجد 3 أنواع من الدهون في الطعام الذي تتناوله، وتؤدي هذه الدهون إلى زيادة مستويات الكوليستيرول المضر (LDL)

- **الدهون المشبعة (Saturated Fats):** التي تُعرف أيضاً بالدهون الصلبة. وهي الدهون المتواجدة في الأطعمة المشتقة من الحيوانات وتشمل: شرائح اللحوم المقطعة الباردة والدهنية، والدجاج مع جلده، والزبدة، والحليب كامل الدسم ومشتقاته من اللبنة والجبنه. كما يمكن إيجاد الدهون المشبعة في المصادر النباتية كالزيوت الاستوائية مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل. أما الزيوت النباتية الأخرى، فهي قليلة الدهون المشبعة.
- **الكوليستيرول:** نوع من الدهون المتواجد فقط في المنتجات الحيوانية، كالكبد، وصفار البيض، والقرديس، وزبدة الحليب، والجبنه، وغيرها من الأغذية المشتقة من الحيوانات.
- **الدهون التقابلية أو التحويلية (Trans Fatty Acids):** نوع من الدهون المصنعة الموجودة في الأطعمة المعالجة والمصنعة، كالبسكويت، والدونت، والوجبات السريعة، والرقائق المملحة، والكرواسون، والمافن، والكعك، والبيتزا، والهامبرغر، وبعض أنواع السمنة النباتية، وخلطات الكيك مسبقة التحضير والجاهزة، وخلطات شراب الشوكولاته، وخلطات البانكيك، والوجبات الخفيفة كالتشيبس (البطاطس) وألواح الشوكولاته والفوشار المخصّص للمايكرويف.

تؤدي الدهون المشبعة إلى زيادة نسبة الكوليستيرول المضر (LDL) بشكل كبير. ولعلّ تناول كميات كبيرة من الكوليستيرول والدهون المشبعة يشكل السبب الأساسي لارتفاع مستويات الكوليستيرول في الدم. وتضم جميع الأطعمة الدهنية خلطات مختلفة من الدهون المشبعة وغير المشبعة. لذا، فإن الطريقة الأفضل لتخفيض مستوى الكوليستيرول في الدم هي اختيار الأطعمة التي تحتوي على كمية قليلة من الدهون المشبعة. ويمكن القيام بذلك عن طريق اتباع نظام غذائي صحي غني بالفاكهة والخضار والأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة والأسماك واللحوم الخالية من الدهن ومنتجات الألبان الخالية من الدهن.

# ما هي المعدّلات الطبيعية والصحية للكوليستيرول؟

عليك معرفة 3 أرقام وهي:

مستوى الكوليستيرول الإجمالي: ---- مستوى الـLDL: ---- مستوى الـHDL: -----

المعدّلات الطبيعية هي:

الفئة	مستوى الكوليستيرول الإجمالي
طبيعي (مرغوب فيه)	أقل من 200 مغ / دسيليتر
مائل إلى الارتفاع	200 إلى 239 مغ / دسيليتر
خطر شديد	240 مغ / دسيليتر وما فوق

مستوى الكوليستيرول الإجمالي

الفئة	مستوى الكوليستيرول المضر LDL
ممتاز / معدّل مثالي	أقل من 100 مغ / دسيليتر
قريب من المعدّل المثالي	100 إلى 129 مغ / دسيليتر
مائل إلى الارتفاع	130 إلى 159 مغ / دسيليتر
مرتفع	160 إلى 189 مغ / دسيليتر
مرتفع جدًا	190 مغ / دسيليتر وما فوق

مستوى الكوليستيرول المضر LDL  
(كلما انخفض، كان أفضل)

الفئة	مستوى الكوليستيرول المفيد HDL
مقبول	الرجال: < 40-50 مغ / دسيليتر
مقبول	النساء: < 50-60 مغ / دسيليتر

مستوى الكوليستيرول  
المفيد HDL (كلما  
ارتفع، كان أفضل)

الإسم:

أخصائية التغذية:

التاريخ:

## ما هو كوليستيرول الدم؟

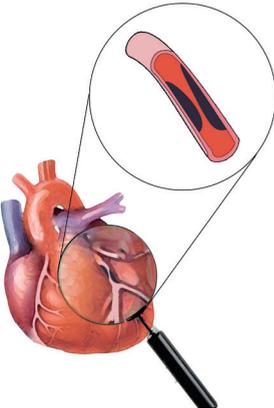
يشبه الكوليستيرول مادة الدهون. وهو مادة يُنتجها الجسمُ وتتواجد في جميع خلايا الجسم والأوعية الدموية. ويحتاج جسمك إلى الكوليستيرول لصنع الهرمونات والإنزيمات الهضمية. كما يتواجد الكوليستيرول في أنواع كثيرة من الأطعمة. وفي حال ارتفاع نسبته في الدم، ستكون أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية، وبتصلب شرايين القلب الذي قد يؤدي إلى النوبة القلبية. يوجد نوعان من الكوليستيرول:

1. "الكوليستيرول المضر" (LDL): يتسبب بنقل الكوليستيرول إلى الشرايين وسدّها. ويؤدي ارتفاع معدّلات الكوليستيرول إلى زيادة خطر التعرّض للنوبة القلبية والسكتة.
2. "الكوليستيرول المفيد" (HDL): يتسبب بإبعاد الكوليستيرول عن الشرايين ما يؤدي إلى تخفيض خطر التعرّض للنوبة القلبية والسكتة الدماغية.

## لماذا يشكّل ارتفاع معدّل كوليستيرول الدم خطراً؟

يعني ارتفاع معدل كوليستيرول الدم أنه لديك كمية عالية من الكوليستيرول في دمك. يتراكم الكوليستيرول في الشرايين، وتتضيق مع الوقت فتحة الشرايين أكثر فأكثر. وفي حال تضيق الشرايين التاجية التي تنقل الدم إلى القلب، لن يحصل القلب على الكمية الكافية التي يحتاجها من الأوكسجين والغذاء. ويُعرف ذلك بمرض القلب التاجي أو ما يُسمّى بتصلب شرايين القلب. أمّا النوبة القلبية، فتحصل عند انسداد هذه الشرايين وتوقف تدفق الدم إلى القلب. وكلما ارتفعت معدّلات الكوليستيرول في الدم، ارتفع خطر الإصابة بمرض القلب.

كذلك، قد يؤثر ارتفاع معدّلات الكوليستيرول في الدم على الشرايين التي تنقل الدم إلى الدماغ، ما يزيد من خطر التعرّض للسكتة الدماغية.







إرشادات  
للمرضى

# النظام الغذائي قليل الدهون المشبعة

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

[patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)



**AUBMC**

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم