

## التغذية

### ماذا سنتعلم من الموضوع؟



التغذية المتوازنة.



الحصة الغذائية.



تخطيط الوجبات ( مرشد النخلة الغذائية الصحية ).



أقسام الوجبات الغذائية.



التربية الغذائية.



تغذية الفئات الخاصة.



### المقدمة



التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف، حيث قَالَ تَعَالَى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١] وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله، ولكنه قد يفقد هذا التوازن والانسجام عن طريق عادات المعيشة السيئة أو الغذاء غير المتوازن، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض.

## التغذية المتوازنة :

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم بالكميات التي يحتاج إليها عن طريق تناول الطعام؛ وذلك للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية.



كيف أعرف أن تغذيتي سليمة؟ لكي تعرفي أن تغذيتك سليمة فانظري إلى المرأة

## فائدة



لا يوجد في الطبيعة طعام متكامل العناصر الغذائية، لذا يجب التنوع في الأطعمة المتناولة عن طريق نظام المجموعات الغذائية أو الهرم الغذائي الإرشادي أو مرشد النخلة الغذائية الصحية

## الحصة الغذائية

وهي المقياس الذي من خلاله يتم ضبط كمية الطعام المختلفة لجعلها ملائمة للطرف الصحي وحاجة كل فرد، ويقوم أخصائيو التغذية بتحضيرها. على أن تحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لكل فرد، بحيث يستفيد منها جسمه وصحته.

## تخطيط الوجبات الغذائية

يُعدُّ تخطيط الوجبات الغذائية هدفًا رئيسًا للحصول على وجبات غذائية متوازنة، ويُعدُّ مرشد النخلة وسيلة لتخطيط هذه الوجبات.



شكل (٢٢)

### مرشد النخلة الغذائية الصحية :

يعد مرشداً غذائياً صحياً، نابع من البيئة المحلية، ويهدف إلى تعزيز تناول الغذاء الصحي، وممارسة النشاط البدني حتى تكون هذه العادات الصحية هي سلوكك يومي لمختلف الفئات العمرية في المجتمع؛ لتحسين الحالة الصحية والحد من انتشار أمراض سوء التغذية والأمراض ذات العلاقة بالتغذية.

### عدد الحصص اليومية لنظام غذائي صحي ومتوازن :

- \* يوصى بتناول (٦-١١) حصة غذائية يومياً من الحبوب.
- \* يوصى بتناول (٣-٥) حصص غذائية يومياً من الخضروات.
- \* يوصى بتناول (٢-٤) حصة غذائية يومياً من الفواكه.
- \* يوصى بالحصول على الدهون من الأسماك والبقول والزيوت النباتية، والحد من تناول الدهون الصلبة مثل: السمن والزبدة، والسكريات.
- \* يوصى بتناول (٢-٤) حصة غذائية يومياً من الحليب ومنتجاتها.
- \* يوصى بتناول (٢-٣) حصة غذائية يومياً من اللحوم والبقول.
- \* شرب الماء لا يقل عن (٦) أكواب.

ويختلف عدد الحصص الغذائية لتوضيح كمية الطعام من كل مجموعة التي يحتاج إليها الفرد يومياً؛ ولذلك فعدد الحصص من الحبوب أكبر بكثير من الدهون، لأن الفرد يحتاج إلى كمية من الحبوب أكبر بكثير مما يحتاج من الدهون. والهدف من مرشد النخلة الغذائية الصحية هو تذكير الفرد بأهمية التنوع في الغذاء والاعتدال فيما يتناوله من كل مجموعة للحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة لسلامة وصحة الجسم.



## نشاط جماعي (٩)



بالتعاون مع زميلاتك، ومن حياتك العامة :

دوني المشكلات الصحية الناتجة عن التغذية غير المتوازنة في الحالتين الآتيتين :

• زيادة بعض العناصر الغذائية

.....الإصابة بالسمنة المفرطة وزيادة نسبة الدهون

• نقص بعض العناصر الغذائية

.....الإصابة بالانحافة ومرض فقر الدم

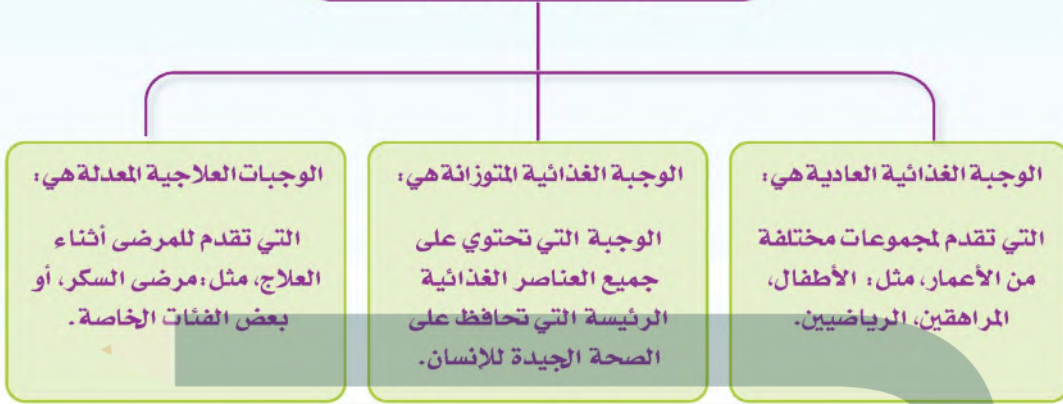
## الوجبات الغذائية

تشمل على أنواع وكميات من الأغذية والمشروبات التي يتناولها الإنسان كل يوم، ومن الضروري أن يخضع النظام الغذائي للإنسان إلى ضوابط تحكمه لضمان الحفاظ على صحته، شكل (٢٣).



شكل (٢٣)

## أقسام الوجبات



## الشروط الواجب توافرها في الوجبة:

- ✧ أن تحتوي الوجبة على عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجسم .
- ✧ أن تكون متناسبة مع احتياجات الفرد من حيث العمر، والجنس، والنشاط الذي يمارسه، إضافة إلى الحالة الفسيولوجية والصحية.
- ✧ أن تكون متناسبة اللون والطعم والرائحة والقوام؛ لأن ذلك يساعد على فتح الشهية.
- ✧ أن تتناسب الأطعمة مع المناخ، حيث تختلف المناطق الباردة عن المناطق الحارة في احتياج سكانها للطاقة.
- ✧ أن يُراعى التنوع في تطبيق قواعد الطهي المختلفة عند إعداد الوجبة.
- ✧ أن تكون خالية من التلوث والمواد الضارة بالجسم.
- ✧ أن تكون مناسبة اقتصادياً، حتى لا تصبح عبئاً على ميزانية الشخص.
- ✧ أن تتماشى مع تعاليم الشريعة الإسلامية.
- ✧ أن تناسب قدر الإمكان العادات الغذائية للمجتمع.
- ✧ أن تُشعر الشخص بالشبع والامتلاء حتى قرب ميعاد الوجبة الآتية.



## التربية الغذائية

مع زيادة التطور في الإنتاج والاستهلاك الغذائي زاد استهلاك الدهون والسكريات والملح، بينما انخفض استهلاك الفواكه والخضراوات والألياف الغذائية، وكان لذلك علاقة ببعض المشكلات والأمراض، مثل: أمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان والسكر وكذلك السمنة. وقد أثبتت الدراسات العلمية أنه يمكن منع أو تقليل نسبة الإصابة بهذه الأمراض – بإذن الله – عند تغيير السلوك الغذائي وبعض العادات الغذائية السلبية؛ لذا يجب إلقاء الضوء على بعض النقاط المهمة التي لها دور كبير في المحافظة على الصحة.

تهدف استراتيجية تنظيم الغذاء الصحي التي تأتي تماشياً مع رؤية ٢٠٣٠ إلى توعية وتهيئة مصنعي ومستوردي المنتجات الغذائية لتخفيف محتوى منتجاتهم الغذائية من الملح والسكر والدهون المشبعة والمتحولة.



## المحافظة على الوزن المثالي

تُعَدُّ محافظة الإنسان على وزنه المثالي من أهم علامات الصحة الجيدة، فقد نجد كثيراً من البدناء استطاعوا تخفيف أوزانهم بعد وقت طويل، ولكن سرعان ما ينتكسون مرة أخرى ويزداد وزنهم تدريجياً؛ لعدم محافظتهم على هذا النظام الغذائي. وإليك بعض النصائح إذا كنت تريد المحافظة على وزنك المثالي:

### ١ - تابعي وزنك أسبوعياً:

إن متابعة الوزن كل أسبوع تبين لك زيادة الوزن التي حدثت في هذه الفترة، وعندها ابحتي في نظام غذائك عن الأطعمة التي أكثر تناولها هذا الأسبوع، وتحتوي على نسب عالية من السكريات أو الدهون، وابدئي بتقليل تناولها يومياً للتخلص من الوزن الزائد.

### ٢ - استمري في النشاط البدني أو ممارسة الرياضة:

لا بد أن يشتمل أسلوب المعيشة على نوع من الرياضة، مثل المشي يومياً، أو ثلاث مرات أسبوعياً؛ لأن النشاط البدني يساعد على فقد كميات من الطاقة الحرارية، ومن ثم المحافظة على الوزن.

### ٣ - ابدئي وجبتك الرئيسية بصحن سلطة خضراء أو فاكهة :

السلطة بأنواعها وبدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سعرات حرارية قليلة جدًا، حيث إن معظمها ماء، وتناول السلطة أو الفاكهة قبل وجبة الغداء أو العشاء يقلل من شهيتك للطعام؛ ومن ثم تكون كمية الطعام المتناولة قليلة.

### ٤ - حافظي على تناول الوجبات الثلاث :

الحفاظة على تناول الفطور والغداء والعشاء يساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات، مثل: الفاكهة والخضراوات وكذلك العصير الطبيعي.

### ٥ - تناولي الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة).

إذا كنت من الأشخاص الذين يحبون الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة) فيجب الاعتدال في تناولها، والحرص على تناول الألبان قليلة الدسم، فالت بهذه الطريقة تكونين قد قللت (٥٠٪) من الدهون التي توفرها لك هذه المنتجات.

### ٦ - لا تحرمي نفسك من أي طعام تحبينه :

حيث إن حرمان النفس من أي طعام يولد رغبة شديدة في تناوله، لذلك من الأفضل تناول هذا الطعام ولكن بكمية قليلة لا تؤدي إلى زيادة الطاقة.

**فكري**



في طريقة حسابية سهلة تقيمين فيها درجة بدانة جسمك، وذلك بالرجوع إلى أحد كتب التغذية.

**BMI = الوزن ( بالكيلو جرام ) ÷ الطول ( بالمتر مربع )**

إذا كانت النتيجة أقل من ٢٠ فإن الوزن يكون دون طبيعي

إذا كانت النتيجة بين ٢٠-٢٥ فإن الوزن يكون طبيعي

إذا كانت النتيجة بين ٢٥-٣٥ فإن الوزن يكون زائد عن طبيعي



## نشاط فردي (١٠)



اقترحي نموذجاً لوجبات غذائية متوازنة (فطور، غداء، عشاء) لفتاة في عمرك، مع اختيار نشاط بدني مناسب.

الفطور:

خبز - طبق صغير فول مدمس بالزيت - كوب عصير

الغداء:

خبز - طبق أرز صغير - قطعة لحمة متوسطة

نشاط بدني:

العشاء:

خبز - قطعة جبن - نصف كوب لبن صغير

## فائدة



تناول الطعام ببطء، ومضغه جيداً وتجاهل نوبات الجوع الطارئة، من العوامل التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

## العادات الغذائية بين الخطأ والصواب

إن التعرف على العادات الغذائية الخاطئة يُعدُّ حجر الأساس لتحسين الحالة التغذوية لأفراد المجتمع، ومن هذه العادات الغذائية الخاطئة ما يأتي:



### ١ - عدم تناول وجبة الإفطار:

تُعد وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة وخاصة لطالبات المدارس، حيث لا تستطيع الطالبة الحصول على احتياجاتها الغذائية كاملة خلال اليوم بدون وجبة الإفطار، كما أن تفاعلها الذهني ونشاطها يكون ضعيفاً في العمل المدرسي.

### ٢ - تناول الأطعمة بين الوجبات:

إن عادة تناول الأطعمة بين الوجبات ليست عادة سيئة، ولكن المشكلة تتعلق بتنوعية وكمية الطعام؛ لذا يجب أن تكون أغذية مغذية وقليلة السعرات الحرارية.

### ٣ - تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون:

إن مشكلة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز تكمن في نوع الأطعمة المتناولة. لذا ينصح دائماً بتناول الأطعمة الصحية مثل: الفواكه والحليب وعصائر الفواكه.

### ٤ - عدم الحرص على تناول الخضراوات والفواكه:

وهذه عادة سيئة؛ لأن الخضراوات والفواكه الطازجة مصادر جيدة للفيتامينات والعناصر الغذائية اللازمة لنمو وسلامة الجسم، وكذلك مصدر مهم للألياف الغذائية.

### نشاط فردي (II)



من خلال مشاهداتك اليومية:

اذكري عادتين من العادات الغذائية الخاطئة التي تودين إلقاء الضوء عليهما، ثم اذكرين البديلين المقترحين لهما.

العادة الخاطئة: ..... طهي الأطعمة بكميات كبيرة من الزيت

البديل: ..... إما تقليل الزيت أو الطهي بدونه

العادة الخاطئة: ..... تناول الطعام في وقت متأخر من الليل

البديل: ..... عدم فعل ذلك و يفضل تناول الطعام و عدم النوم مباشرة.

## تغذية الفئات الخاصة



تعريف

### الفئات الخاصة:

فئات تتطلب تغيير في الاحتياجات من العناصر الغذائية اليومية وذلك بسبب عوامل فسيولوجية أو صحية أو تغذوية.

## المسنون

عندما يتقدم العمر بالإنسان ويصل إلى مرحلة الشيخوخة يسمى مسنًا، فتتخفص الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء الجسم، حيث يضعف القلب ويقل عمل الكلتيين والكبد، وتنخفض كفاءة المخ فينسى الإنسان أشياء كان يتذكرها بسهولة أيام الشباب. كما يضعف السمع والبصر والاستجابات الحسية، وتضطرب وظائف الأعضاء التي يسيطر عليها الإنسان للأمراض والصدمات البدنية. وفي هذه المرحلة العمرية ترتفع نسبة الإصابة ببعض الأمراض، ومن الصعب تحديد سن معين لبدء هذه المرحلة، فالبعض تبدأ عنده مبكرة، بينما أشخاصًا آخرين بالعمر نفسه مازالوا في حيوية ونشاط وصحة وشباب، وتحدد صحة الشخص الذي يتأثر بالتغذية والوراثة والعوامل البيئية.



### فكري

من خلال معاشتك لمجتمعك. ما الأمراض التي ترتفع نسبة الإصابة بها لدى المسنين؟

**العظام والمفاصل - داء السكري و ضعف البصر**

### مشكلات التغذية لدى المسنين:

يمكن تلخيص أهم المشاكل التي تقابل المتخصصين في تغذية الأشخاص المسنين في النقاط الآتية:



عدم القدرة على المضغ؛ نتيجة ضعف الأسنان وتساقط معظمها، مما يُوجب تعديل الأغذية، بحيث تناسب حالة كل شخص.

فقد الشهية يُعد ظاهرة عامة في هذه المرحلة؛ وذلك نتيجة ضعف حاستي الشم والذوق، وقلة إفراز الحامض المعدي، وكذلك نتيجة للظروف الاجتماعية، وبعض الأدوية التي يتعاطاها الشخص لعلاج الأمراض المزمنة.

كثرة الإصابة بالحموضة، والغازات، والانتفاخ.

التعود على تناول كميات قليلة من الأغذية، بحيث لا تفي باحتياجات الجسم، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض، مثل: الأنيميا، الإجهاد، ضعف العظام، بطء شفاء الجروح، وقلة المقاومة للأمراض المعدية.

الإصابة بالإمساك؛ نتيجة انخفاض معدل انقباض عضلات الأمعاء، وقلة الحركة والنشاط، وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليلوز.

أمراض القلب، والكلى، والأمعاء، والدورة الدموية، خصوصاً المزمّن منها، يتطلب تناول أغذية حميات خاصة، تجنباً للمضاعفات التي قد تكون مميتة.

وتقل رغبة الشخص المسن في تناول الطعام نتيجة عدة عوامل أهمها: الوحدة، وعدم القدرة على شراء الأغذية وقلة الاستعداد للطهي، وانخفاض الدخل والإحساس بالحرمان.

#### نقاط مهمة للتغلب على هذه المشكلات:

- ★ يجب معرفة الأغذية المفضلة، والأغذية غير المرغوبة لكل شخص، ومحاولة تحقيق رغباته عند إعداد قائمة الغذاء الخاصة به.
- ★ يجب الاحتراس عند تقديم الأغذية المحمّرة، والحلويات الدسمة، والأغذية كثرة التوابل.
- ★ تُعدّل طريقة إعداد الأغذية، بحيث تناسب مع قدرة الشخص على المضغ.
- ★ يُزاد عدد الوجبات في حالة ضعف الشهية إلى أربع أو خمس وجبات في اليوم.

#### فكري

كيف يمكن تعديل طريقة إعداد الأطعمة لتناسب قدرة الشخص على المضغ؟

مثل الحساء و عصائر الفاكهة و استخدام طرق الطهي المناسبة مثل السلق و الطهي في الفرن



- ٥ ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكم، والكيف، والتنوع.
- ٦ يجب التقليل من كمية المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، خاصة إذا كانت تُسبب المتاعب.
- ٧ يُستحسن تشجيع الشخص على تناول كمية كبيرة من السوائل، وعدم إهمال الأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف.

### نشاط فردي (١٢)



صممي مطوية عن أهم المشكلات التي يعانيها المسنون في مجتمعك مع اقتراح حلول لها.

تدني قدرات المفاصل و الأعضاء يؤدي إلى نقص الحركة - خسارة في الدور القيادي في العمل و الأسرة و الشعور بالوحدة

الحلول : الحصول علة نوعية من الحرية الشخصية نتيجة تناقص المسؤوليات الوظيفية و الأسرية

### أولاً: مرض السكري

عجز الجسم عن المحافظة على نسبة جلوكوز الدم في حدود المستوى الطبيعي، ويرجع هذا إلى قصور أو غياب إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس وذلك بسبب:

- ١ - الاضطرابات الإفرازية الغددية.
- ٢ - العامل الوراثي، أي: الاستعداد للإصابة بالسكري.
- ٣ - تقدم العمر يزيد من احتمال الإصابة بالسكري.

### نشاط فردي (١٣)



صممي وفق الشروط السابقة وجبات غذائية لمريض السكر ليوم كامل.

تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية

## العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري



## فكري



**هل تعتقد أن النشاط البدني دوراً في زيادة نسبة الإصابة بمرض السكري؟**  
إن ممارسة النشاطات البدنية مفيدة لنا جميعاً و لكنها أهم لمرضى السكري لأنها تساعد على ضبط مستوى سكر في الدم



## مضاعفات مرض السكري:

تكمّن المشكلة الكبيرة في داء السكري في مضاعفاته سواء على صحة المصاب أو على الهدر المادي في تكاليف العلاج. ومن أهم مضاعفات المرض: تسارع حدوث تصلب الشرايين وأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، تلف في أعصاب العين وحدوث العمى، التهابات حوض الكلى والفشل الكلوي (هبوط الكلية)، ازدياد وحدوث التشوه الخلقي في أولاد الأمهات المصابات بداء السكري، الموت المبكر.

## الأسس الأولية للوقاية من السكري والسيطرة عليه:

تتضمن الأسس الأولية للوقاية من داء السكري والسيطرة عليه الأمور الآتية:

1. تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية تُساعد على تخفيض نسبة السكري في الدم.
2. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، كالمشي، والجري الخفيف.
3. تناول ( ٥ ) إلى ( ٦ ) وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من وجبتين أو ثلاث كبيرة.
4. الإقلال من تناول الدهون المشبعة ( الدهون الحيوانية )، والأغذية الغنية بالكولسترول.

## ثانياً: مرض ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم منتشر وشائع خاصة بين الأشخاص الذين يتجاوزون سن الأربعين، وأهم أسباب ارتفاع ضغط الدم:

1. أمراض الكلى.
2. زيادة الوزن.
3. التسمم في الحمل والنفاس.
4. القلق والاكتئاب، والضغط النفسي والعصبية.
5. الاستعداد الوراثي.



### تغذية مريض ضغط الدم:

يُعدُّ الغذاء المنظم أهم عوامل السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والتخفيف من أعراضه، ويعتمد علاج المرض غذائياً على عاملين:

- ★ المحافظة على وزن الجسم طبيعياً، خاصة إذا كان المريض بدينًا، وذلك بتناول الغذاء المتكامل، مع تحديد كمية السعرات التي يتناولها المريض.
- ★ تحديد كمية الملح.

**تناول فصين من الثوم يوميا مع وجبة الغذاء**  
**نشاط فردي (١٤)**  
**عدم التعرض للعصبية و النرفزة و محاولة تبسيط الأمور**  
**لو كان لديك شخص مريض بضغط الدم فما النصائح التي تقدمينها له؟**



### ثالثاً: أمراض القلب:

أمراض القلب مصطلح واسع يُستخدم لوصف مجموعة من الأمراض التي تؤثر في القلب، وتشمل الأمراض المختلفة التي تندرج تحت مظلة أمراض القلب مثل:

عدم انتظام ضربات القلب، عيوب خلقية في القلب، و أمراض صمامات القلب.

هناك عشرة أطعمة صحية تقي من أمراض القلب هي:

#### ١ - زيت الزيتون:



يحتوي زيت الزيتون على دهون أحادية التشبع، والتي تمتلك خاصية رفع الكوليسترول الجيد بدون التأثير على الكوليسترول الكامل، ولكن يجب الانتباه للكمية المتناولة من زيت الزيتون في اليوم الواحد، حيث إن ملعقة الطعام الواحدة تعطي تقريباً (١٣٥) سعرة حرارية.

شكل (٢٤)

#### ٢ - السمك:

يحتوي السمك على الأحماض الدهنية الأوميغا (٣) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية، وتقلل من تكتل الدم، فتمنع الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية الحادة. ومن أغنى أنواع السمك بالأحماض الدهنية أوميغا (٣) السلمون والتونا والرنجة.

### ٣ - الصويا:

بروتين الصويا يقلل من نسبة الكوليسترول السيئ، ويرفع نسبة الكوليسترول الجيد، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم (أيسوفلافون) (Isofavond) التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

### ٤ - الألياف الغذائية:

هناك دلائل علمية قوية على قدرة الألياف الغذائية في تقليل نسبة الكوليسترول، كما تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم وتساعد على التخلص من الإمساك وتزيد من الإحساس بالشبع. وتوجد الألياف الغذائية في منتجات الشوفان الكاملة والبقول الجافة والشعير والحبسلة والفواكه الحمضية والتفاح والذرة.

### ٥ - الحبوب الكاملة:

تحتوي الحبوب الكاملة على الألياف غير القابلة للهضم، وتناول هذه المنتجات يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة الثلث إلى النصف.

### ٦ - الفواكه والخضراوات:



تناول (٥) حصص من الفواكه والخضراوات في اليوم يقلل من الإصابة بالأمراض التاجية وضغط الدم وسرطان القولون، فهي مصدر مهم للألياف، كما أنها قليلة الدسم طبيعياً.

شكل (٢٥)

#### ٧ - حامض الفوليك وفيتامين (ب٦) :



شكل (٢٦)

يوجد حامض الفوليك في الخضراوات الورقية الداكنة مثل : السبانخ والبقول الجافة والبسلة وعصير البرتقال . ويوجد فيتامين (ب٦) في الدجاج واللحم البقري والحبوب الكاملة والموز . ويعمل الاثنان على تقليل نسبة الهوموسيستين (Homocystein) ، وهو أحد الأحماض الأمينية الذي أظهر ارتباطاً مباشراً بزيادة نسبة الإصابة بالأمراض القلبية .

#### ٨ - الشاي :



شكل (٢٧)

يحتوي الشاي الأسود على نسبة عالية من مضادات الأكسدة الفلافونويدز (Flavenoids) التي تقلل من الإصابة بتصلب الشرايين؛ لذا ينصح بتناول كوب على الأقل في اليوم .

#### ٩ - المكسرات :



شكل (٢٨)

وخاصة الجوز واللوز ولكن بمقدار ضئيل ؛ وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون فينصح بتناول مقدار (٣٠) غرام في اليوم ، وهذا يوفر نسبة كافية من (فيتامين E) الذي يقلل من الإصابة بالجلطات .

#### ١٠ - بذور الكتان :

تحتوي على الألياف والأحماض الدهنية والأوميغا (٣) والليغنان ، وتعدُّ من أقوى المواد الغذائية في تخفيض نسبة الكوليسترول .