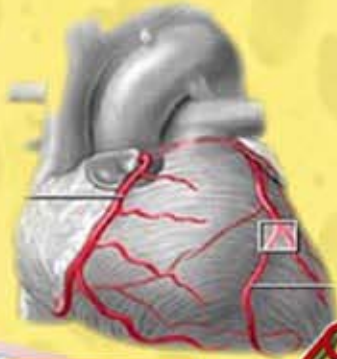


# حمية ارتفاع

# الكوليسترول في الدم



١- يسمح تناول اللحوم مشوية أو مسلوقة ومنزوعة الدهون.

٢- تجنب اللحوم المقلية- الأحشاء الداخلية للدجاج.

٣- تجنب تناول المحار- الاستاكوزا- الجمبري- صفرا البيض- الكفيار- السجق.

٤- تجنب الحليب والألبان والأجبان الكاملة الدسم مثل جبنة كوتاج- الكريمة الدسمة- الحليب

بالشوكولاته- الجبنة المطبوخة الصفراء مثل جبنة كرفت- جبنة الكاسات- الجبنة المثلثة.

٥- تناول الخضروات الطازجة المطهية بدون زبدة أو زيوت والغير معلبه- وتجنب الخضروات

المطهية بالزبدة أو الكريمة.

٦- تجنب تناول الدهون الحيوانية كالزبدة- السمن- زبدة الفول السوداني- زيت النخيل- المكسرات.

٧- تناول الفواكه المجففة والطازجة بدون كريمة وصلصه والمعلبه الغير محلات بالسكر.

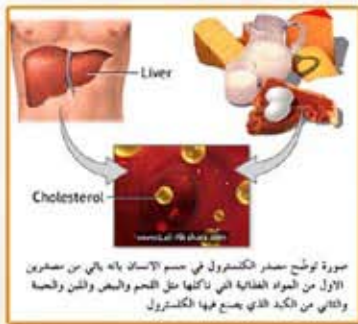
٨- تجنب المشروبات والحلويات العربية المحضرة بالزبدة- (الكريمة).

٩- تجنب الشوربات المحضرة بالكريمة أو الزبدة أو مكعبات ماجي.

١٠- يمكن استخدام زيت عباد الشمس + زيت الزيتون في الطعام.

١١- يمكن تناول الأسماك الطازجة والمعلبة بعد التخلص من الزيت في العلبة.

١٢- تجنب جميع أنواع الأطعمة المحضرة بصفار البيض.



## فيتامين ك (K)

تجنب الأطعمة العالية في محتواها على فيتامين ك (K).

مصادره:

- السبانخ - الرجله - الخس - كبد. - البروكلي - القرنبيط.

- صفار البيض - الشاي الأخضر - الكرنب - الملوخية.

