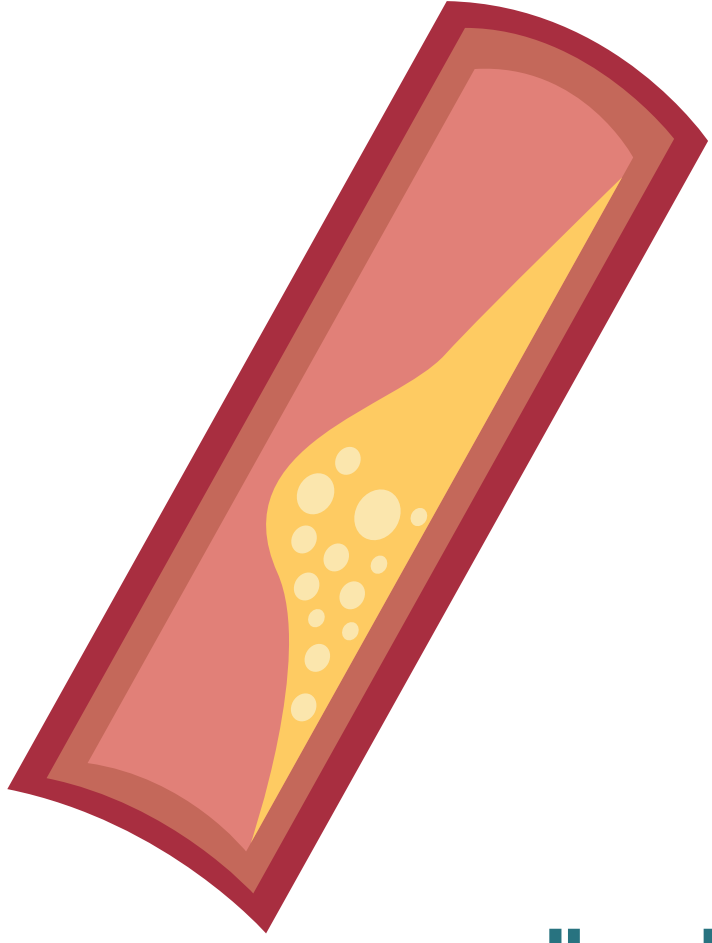


ما هو

الكوليسترول ؟

مادة دهنية موجودة في الدم. يؤدي زيادتها إلى **انسداد الشرايين و الأزمات القلبية و السكتة الدماغية.**



الكوليسترول الضار "السيء" + **الكوليسترول "الجيد"** الحميد + **الدهون الثلاثية** / ٥ = **إجمالي الكوليسترول**

نصائح التغذية

✓ **لزيادة الكوليسترول الحميد:**

زيت زيتون، أفوكادو، المكسرات

✓ **لتقليل الكوليسترول الضار**

والدهون الثلاثية:

جبنه قريش، تفاح، برتقال،

سمك السلمون، التوفو

✗ **لزيادة الكوليسترول الضار:**

صغار البيض، اللحوم الدهنية،

قشريات الأسماك، منتجات الألبان كاملة الدسم،

المقرمشات المصنعة.

✗ **لزيادة الدهون الثلاثية:**

زيادة المشروبات الكحولية،

الكربوهيدرات و النشويات،

السكريات، المنتجات الحيوانية.

ما يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الضار ممكن أيضاً أن يزيد الدهون الثلاثية

ما هي أسباب

ارتفاع الكوليسترول ؟



ماذا يمكن أن تفعل ؟

