



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

قلبك حياتك حافظ عليه بخياراتك اليومية



ما هي التغذية المفيدة لصحة القلب؟

التغذية الصحية هي **حجر الأساس** في الوقاية من أمراض القلب. اختيارك اليومي للطعام يؤثر مباشرة على ضغط الدم، الكوليسترول، وصحة الأوعية الدموية.

- الفواكه والخضروات الطازجة مثل التوت، البرتقال، البروكلي، والسبانخ تحتوي على مضادات أكسدة تحمي القلب من الالتهابات.

- الحبوب الكاملة مثل الشوفان، الكينوا، والأرز البني تساعد على **خفض الكوليسترول الضار** وتحسين الهضم.





ما هي التغذية المفيدة لصحة القلب؟

- البروتينات الصحية مثل الأسماك الدهنية (السلمون، السردين)، الدجاج بدون جلد، والبقوليات تقلل من الدهون المشبعة وتحافظ على عضلة القلب.
 - الدهون المفيدة مثل زيت الزيتون، المكسرات، وبذور الشيا ترفع الكوليسترول الجيد وتقلل الالتهابات.
 - الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 مثل زيت السمك وبذور الكتان تساهم في تنظيم ضربات القلب وتقليل خطر الجلطات.
- اجعل طبقك غنيًا بالألوان الطبيعية، فكل لون يحمل فائدة لقلبك.



ما هي التغذية الضارة لصحة القلب؟

بعض الأطعمة ترفع خطر الإصابة بتصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، والجلطات القلبية.

- الدهون المشبعة والمتحولة الموجودة في الزبدة، السمن الصناعي، المقلبات، والمخبوزات الجاهزة ترفع الكوليسترول الضار وتزيد الالتهابات.

- السكريات المكررة مثل الحلويات، المشروبات الغازية، والعصائر الصناعية تؤدي إلى زيادة الوزن ومقاومة الإنسولين.



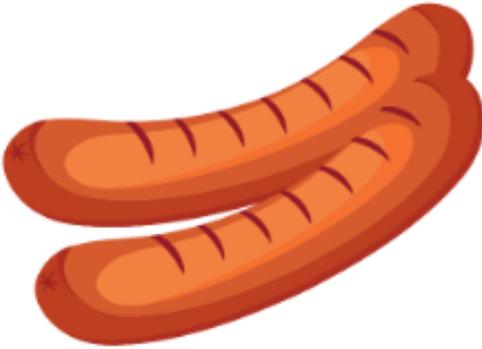


ما هي التغذية الضارة لصحة القلب؟

الصوديوم الزائد الموجود في الأطعمة المعلبة، الشوربات الجاهزة، والوجبات السريعة يرفع ضغط الدم ويجهد القلب.

- اللحوم المصنعة مثل النقانق، اللانشون، والبرغر الجاهز تحتوي على مواد حافظة ودهون ضارة تؤثر سلبيًا على صحة القلب.

قلل من هذه الأطعمة تدريجيًا، واستبدلها بخيارات طبيعية ومغذية.





ما هو النشاط البدني لصحة القلب ؟

القلب عضلة تحتاج إلى الحركة لتبقى قوية. النشاط البدني المنتظم يحسن الدورة الدموية، يقلل التوتر، ويساعد على التحكم في الوزن.

- المشي السريع لمدة 30 دقيقة يوميًا يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 40%.

- السباحة وركوب الدراجة تقوي عضلة القلب وتحسن اللياقة البدنية دون إجهاد المفاصل.





ما هو النشاط البدني لصحة القلب ؟

- تمارين المقاومة مثل رفع الأوزان الخفيفة تساعد على تحسين حساسية الإنسولين وتقوية الجسم.

- اليوغا وتمارين التنفس تخفف التوتر وتحسن التنفس، مما ينعكس إيجابيًا على ضغط الدم ونبض القلب.

لا تنتظر وقتًا مثاليًا، كل حركة تحسب لصالح قلبك.





✍ ما هو نمط الحياة الصحي؟

أسلوب الحياة يؤثر على صحة القلب أكثر مما نتخيل. التوازن بين الغذاء، الحركة، والنوم هو مفتاح الوقاية.

- الإقلاع عن التدخين يقلل من خطر الجلطات ويحسن وظيفة الأوعية الدموية خلال أسابيع.

- النوم الجيد بمعدل 7-8 ساعات يوميًا يساعد على تنظيم ضغط الدم والهرمونات المرتبطة بالتوتر.





✍ ما هو نمط الحياة الصحي؟

- إدارة التوتر من خلال التأمل، ممارسة الهوايات، أو قضاء وقت مع العائلة يقلل من إفراز الكورتيزول الضار للقلب.
- المتابعة الطبية المنتظمة لفحص ضغط الدم، الكوليسترول، والسكر تساعد على الكشف المبكر والتدخل قبل حدوث مضاعفات.

نمط حياتك هو انعكاس لصحة قلبك، فاختر ما يدعمه لا ما يرهقه.

رسالة ختامية: ✍

" قلبك لا يطلب الكثير، فقط القليل من الحب في اختياراتك اليومية. غذاء صحي، حركة، وراحة نفسية تصنع الفرق."



المصادر والمراجع:

المصادر والمراجع:

جميع الصور اللتوضيحية من [canva.com](https://www.canva.com)

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل قسم التغذية

بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التغذية
وحدة التوعية الصحية
IAU-25-716



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University