دكتور
أحمد محمد المسيري
إستشاري أمراض و قسطرة القلب و الأوعية الدموية
أستاذ م. أمراض القلب و الأوعية الدموية
كلية الطب – جامعة عين شمس

Dr.
Ahmed Mohamed El Missiri
Consultant Cardiologist & Interventional Cardiologist
Assistant Professor of Cardiovascular Medicine
Ain Shams University

نصائح للنظام الغذائي لمرضى القلب

الصنف	تنـــاول	تناول بكميات صغيرة	تجـنــب
لحوم، دواجن، مأكولات بحرية	▪ سمك ▪ دجاج (بدون جلد) ▪ ديك رومي (بدون جلد) ▪ أرانب ▪ لحوم خالية من الدهون	▪ جمبري ▪ كابوريا ▪ قواقع بحرية	▪ لحوم سمينة ▪ بط، أوز، حمام ▪ كبد، كلاوي، سجق، مخ ▪ بطارخ، كباب، كفتة ▪ لنشون
متنجات الألبان	▪ لبن خالي الدسم ▪ لبن رايب (قليل الدسم) ▪ جبنة قريش، جبن قليل الدسم	▪ لبن نصف دسم ▪ زبادي نصف دسم ▪ جبنة موتزاريلا و ريكوتا	▪ لبن كامل الدسم ▪ كاسترد، قسطة ▪ جبنة رومي، شيدر، سويسري، أمريكي
البيض	▪ بياض البيض	▪ صفار البيض (٣-٤ أسبوعيا)	
دهون و زيوت (حوالي ٥-٨ ملاعق شاي يوميا)	▪ زيت الذرة والزيتون وعبد الشمس والسمسم وفول الصويا والكانولا (مع مراعاة عدم القدح)	▪ المكسرات، اللب، السوداني (بدون ملح) ▪ زيت الفول السوداني	▪ السمن الحيواني ▪ الزبدة ▪ زيت جوز الهند و النخيل
نشويات و بقول	▪ خبز، بقسماط ▪ كورن فليكس، بليلة ▪ مكرونة، شعرية، أرز ▪ بسلة، فاصوليا، بطاطس في الفرن ▪ فول مدمس	▪ بسكويت ▪ كيك	▪ كرواسون، دانش، جاتوه، دونت ▪ كحك، فطائر، عجائن ▪ أرز بلبن ▪ بطاطس مقلية ▪ أرز مطهي بالسمن أو الزبدة
فاكهة و خضروات	▪ الفاكهة و الخضروات الطازجة والمجمدة و المجففة	▪ الفاكهة المعلبة (كومبوت)	▪ جوز الهند ▪ الفاكهة و الخضروات الطهية بالسمن أو الزبدة أو الصوص
متنوع (بكميات محدودة جدا)	▪ مربى، عسل ▪ عصائر ▪ أيس كريم أو زبادي قليل الدسم ▪ فشار سادة ▪ شاي وقهوة	▪ لبن مثلج (ميلك شيك) ▪ كيك معد بزيت الذرة أو عباد الشمس	▪ أيس كريم ▪ طوفي، شوكولاتة ▪ حلويات شرقية و غربية ▪ الشيبس ▪ فشار معد بالزبدة

٥ شارع لطيف باشا سليم من شارع النزهة – السبع عمارات – مصر الجديدة
تليفون: ٢٢٩١٩١٨٩ - ٠١٠٠١٦١٤٧١٧