د. ولي عمر
MBChB, MSc, PhD (Community & Preventive Medicine)
پسپۆڕی پزیشکی کۆمەڵ و خۆپاراستن لە نەخۆشیە درێژخایەنەکان
أخصائي طب المجتمع والوقاية من الأمراض المزمنة

# نظام الغذاء الصحي

- السبب الرئيسي لأمراض السمنة والسكري والقلب وتراكم الدهون داخل الكبد والكثير غيرها من أمراض هذا العصر هي الغذاء غير الصحي.
- يحتوي جسمنا على حوالي ٥ لترات من الدم. كل هذا الدم يحتوي على ملعقة واحدة فقط من السكر. أي كمية زائدة من السكر سوف يتحول إلى دهون ويتم تخزينه في الجسم ويسبب السمنة والكبد الدهني وإنسداد الشرايين...
- علبة واحدة من المشروبات الغازية تحتوي على حوالي ١٠ ملاعق من السكر.
- الحنطة والأرز يرفعان نسبة السكر في الدم أكثر من السكر الأبيض.

**نظام الغذاء الصحي**

١. تجنب الأطعمة التي تم تعديلها مثل السكر والقمح والأرز والحليب...
٢. تناول السلطة مع كل وجبة.
٣. تناول أحد الأطعمة التالية مع السلطة:
- البقوليات: عدس، حمص، باقلاء، فاصولياء، لوبياء، ماش، بازلاء...
- المكسرات: فستق عبيد، جوز، لوز، بندق، كاجو...
- البيض، الزبادي، الراشي، الفطر...
- اللحوم البيضاء: دجاج أو سمك
- اللحم الأحمر والكبد

**ملاحظات**

١. يمكنك تناول الخضروات بشكل نيء (أي السلطة) أو مسلوق أو محمص أو مخلل.
٢. كميات هذه الوجبات غير محددة، يمكنك تناول أي كمية حتى الشبع.
٣. الفاكهة ليست طعاماً يومياً. إذا كنت ترغب في تناول الكثير فاجعلها وجبتك الرئيسية.
٤. حاول أن تتجنب الأكل قبل النوم بحوالي ساعتين أو ثلاث وأن تنام قبل العاشرة والنصف مساء. تجنب النوم بعد الظهر.
٥. حاول أن تصوم قدر المستطاع. الافضل ان لا تجمع بين اكثر من إدام في الوجبة واحدة.

0750-787-2428 0751-303-3001 0751-303-3002
Erbil, Balsam Hospital هەولێر، نەخۆشخانەی بەلسەم اربيل، مستشفى بلسم