

Advanced Cholesterol Clinic screening and management

عيادة فحص الكوليسترول
متابعته وعلاجه

Saudi
German
Hospital



أطعمة تسبب ارتفاع الكوليسترول بالدم

الأطعمة المقلية: مثل البطاطس المقلية والدجاج المقلي. تحتوي هذه الأطعمة على كميات كبيرة من الدهون المشبعة والدهون المتحولة التي ترفع مستويات الكوليسترول في الدم

اللحوم المصنعة: مثل النقانق، اللحم المقدد، والسلامي. هذه الأطعمة تحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة والملح، مما يزيد من خطر ارتفاع الدهون الثلاثية

الوجبات السريعة: مثل البرغر والبيتزا. غالبًا ما تكون هذه الأطعمة غنية بالدهون المشبعة والسعرات الحرارية العالية مما يساهم في زيادة الوزن وارتفاع مستويات الدهون

الأطعمة المعلبة: مثل رقائق البطاطس والشوكولاتة. تحتوي هذه الأطعمة على كميات كبيرة من الدهون المتحولة والسكريات المضافة، مما يزيد من مستويات الدهون الثلاثية

السكريات البسيطة: مثل الحلويات والمربى تناول كميات كبيرة من السكريات يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية وزيادة الوزن

اللحوم الحمراء عالية الدسم: مثل لحم البقر ولحم الضأن تحتوي هذه اللحوم على نسب عالية من الدهون المشبعة التي ترفع مستويات الكوليسترول الضار

Under supervision of **DR. HOSSAM ELMASRY**
MD. cardiovascular disease

<http://saudigerman.com/doctors/dr-hossam-elmasry/>

تحت إشراف: **دكتور حسام المصري**
دكتوراة أمراض القلب والأوعية الدموية

Advanced Cholesterol Clinic

screening and management

عيادة فحص الكوليسترول

متابعته وعلاجه

Saudi
German
Hospital



مستشفى
السعودي
الألماني

Foods that can contribute to elevated Cholesterol level in blood

Fried Foods: Such as French fries and fried chicken. These foods contain high amounts of saturated and trans fats, which increase cholesterol levels blood

Processed Meats: Such as sausages, bacon, and salami. These foods are high in saturated fats and salt, increasing the risk of elevated triglycerides

Fast Foods: Such as burgers and pizza. These foods are often rich in saturated fats and high in calories, contributing to weight gain and elevated blood lipid levels

Packaged Snacks and canned foods: Such as potato chips and chocolate. These foods contain large amounts of trans fats and added sugars increasing triglyceride levels

Simple Sugars: Such as sweets and jams. Consuming large amounts of sugars can lead to elevated triglyceride levels and weight gain

High-Fat Red Meats: Such as beef and lamb meat. These meats are high in saturated fats, which raise LDL cholesterol levels

Under supervision of **DR. HOSSAM ELMASRY**
MD. cardiovascular disease

<http://saudigerman.com/doctors/dr-hossam-elmasry/>

تحت إشراف: **دكتور حسام المصري**
دكتوراة أمراض القلب والأوعية الدموية

Reference:



MAYO CLINIC