

# Advanced Cholesterol Clinic

screening and management

## عيادة فحص الكوليسترول

متابعته وعلاجه

Saudi  
German  
Hospital



مستشفى  
السعودي  
الألماني

## غذاء صحي لتقليل الكوليسترول بالدم

**الأسماك الدهنية:** مثل السلمون، السردين، والماكريل. تحتوي هذه الأسماك على أحماض أوميغا-٣ الدهنية التي تساعد في تقليل الالتهابات وتحسين صحة القلب

**الخضروات الورقية:** مثل السبانخ والكرنب. هذه الخضروات غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن تساعد في الشعور بالشبع لفترة أطول

**الفواكه:** مثل التوت، التفاح، والبرتقال. الفواكه تحتوي على الألياف والفيتامينات، وتساعد في تقليل الرغبة في تناول السكريات

**البقوليات:** مثل العدس والفاصوليا. هذه الأطعمة غنية بالبروتين والألياف، وتساعد في تحسين عملية الهضم والشعور بالشبع

**المكسرات والبذور:** مثل اللوز والجوز وبذور الشيا. تحتوي على الدهون الصحية والبروتينات، وتساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار

**الشاي الأخضر:** يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في زيادة معدل حرق الدهون

**الزبادي اليوناني:** غني بالبروتين ويساعد في تحسين صحة الجهاز الهضمي

**زيت الزيتون:** يحتوي على الدهون الأحادية غير المشبعة التي تساعد في تحسين صحة القلب وتقليل الالتهابات

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

## Healthy food to reduce Cholesterol

**Fatty fish:** such as salmon, sardines, and mackerel. These fish contain omega-3 fatty acids that help reduce inflammation and improve heart health

**Leafy vegetables:** such as spinach and cabbage. These vegetables are rich in fiber, vitamins and minerals and help to feel full for longer

**Fruits:** such as berries, apples, and oranges. Fruits contain fiber and vitamins and help reduce the desire to eat sugars

**Legumes:** such as lentils and beans. These foods are rich in protein and fiber and help improve digestion and feeling full

**Nuts and seeds:** such as almonds, walnuts and chia seeds. Contains healthy fats and proteins, and helps reduce LDL cholesterol levels

**Green tea:** contains antioxidants that help increase the fat burning rate

**Greek yogurt:** rich in protein and helps improve digestive health

**Olive oil:** contains monounsaturated fats that help improve heart health

Under supervision of **DR. HOSSAM ELMASRY**

MD. cardiovascular disease

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

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

Reference:

