

نصائح للسيطرة على الكوليسترول والسكري



حافظ على النشاط البدني اليومي



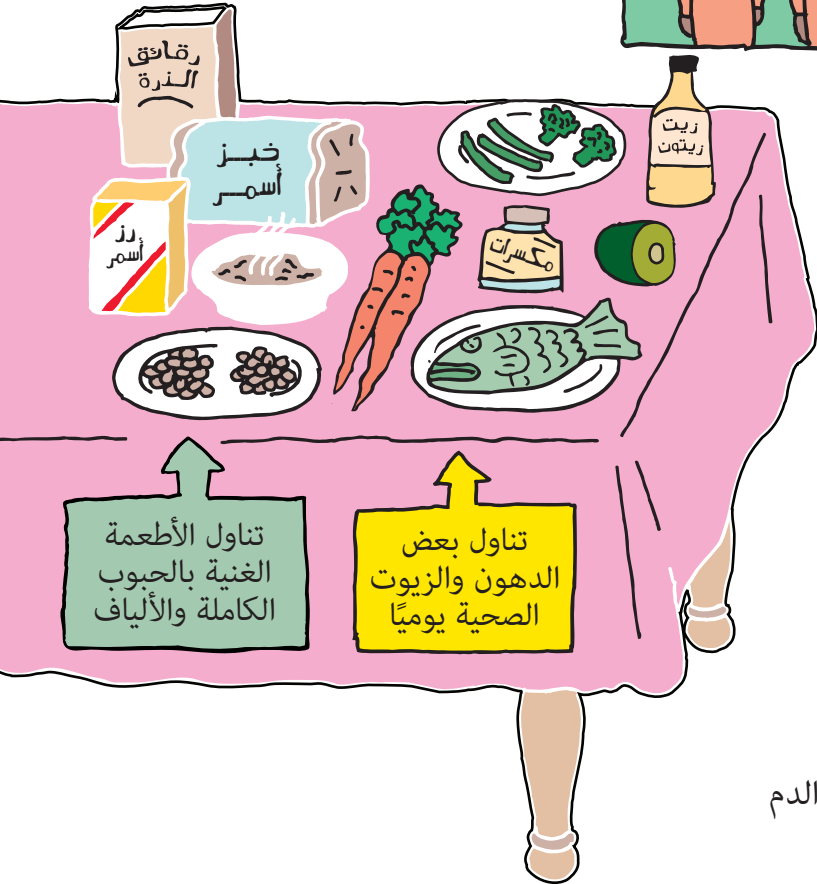
حافظ على وزنك



ابحث عن الأطعمة
التي تحتوي ملصق
"قليل الدسم"
أو "غني بالألياف"
عند التسوق



خفف من تناول الدهون
غير الصحية (كالدهون
المشبعة والمتحولة)
والكوليسترول



تناول الدهون "الضارة" كالدهون المشبعة، قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، كالذبحة الصدرية والسكتات الدماغية. هذا الخطر أعلى لدى مرضى السكري من غيرهم

كن ذكياً في اختيارك! قم بتقليل مصادر الدهون "الضارة" واختيار الدهون "الصحية" بدلاً منها والتي تتوفر في الأطعمة التالية :

- المكسرات
- الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون
- السمك
- الأفوكادو

اتصل بطبيبك اليوم لمعرفة نسبة الكوليسترول و الدهون في الدم