

## نصائح غذائية مهمة لمرضى القلب

الملح (يفضل استخدام الزيوت الآتية في الطعام: زيت عباد الشمس - زيت الذرة - زيت الزيتون).  
10 - السكر والربى وعسل النحل.  
11 - الحلويات.  
12 - الفواكه الطازجة والمجففة (فيما عدا التين والزبيب).  
13 - المكسرات (بدون ملح).  
14 - السوائل والمشروبات في حدود 1500 سم3 في حالة الأديما،  
رابعاً- الساعة 4 بعد الظهر:  
1 - كوب من الشاي بالسكر + ملعقة مائدة من اللبن.  
2 - مكسرات او فول سوداني بدون ملح.

2 - البلبلة والكورن فليكس.  
3 - الأرز المطبوخ.  
4 - العدس والفول والبقوليات الأخرى.  
5 - مقلعتان (ملعقة المائدة) من اللبن او منتجاته تضافان إلى الشاي او القهوة.  
6 - حساء (شورية) الخضراوات (فيما عدا الفجل والبيتر والجزر).  
7 - الخضراوات المطبوخة (فيما عدا السبانخ والجزر).  
8 - البطاطس والبطاطا.  
9 - دهون وزيوت الطهو او الزبد مع مراعاة ان يكون الزبد خالياً من

3 - الفجل والبجز والجزر والسبانخ.  
4 - الفطائر الحلوة.  
5 - التين والزبيب المجففان.  
6 - ماء جوز الهند.  
7 - التوابل والمخللات.  
8 - الخبز المحتوي على الملح.  
9 - ملح الطعام.  
1 - الألعمة للعلبة بانواعها إلا إذا كانت خالية من الملح.  
ب - يسبح بتناول الأطعمة الآتية:  
1 - الخبز والتوست (بدون ملح).

إن ضغط الدم المرتفع يعتبر مشكلة فقط إذا ترك بدون علاج فلا تسام من إصابتك به لأن علاجه لن يؤثر في طبيعة حياتك اليومية أو نوع العمل الذي تؤديه ولن تغلب عليه أبداً هذه النصائح والإرشادات: مراجعة طبيبك بصفة دورية. اتباع تعليمات طبيبك المعالج. الالتزام بالنظام الغذائي وبرنامج التمرينات الرياضية الموصوفين لك. الإقلاع عن التدخين. أخذ الدواء الموصوف لك حسب إرشادات طبيبك المعالج. النظام الغذائي مرضى ارتفاع ضغط الدم:  
1 - يجب تجنب الأطعمة الآتية:  
1 - اللحوم والأسماك والدجاج والبيض.  
2 - حساء (شورية) اللحوم.

### عقبلا

#### بصلية مع العدس



#### المقادير:

ملعقتا طعام من الزيت النباتي. 400 ج من لحم الخنزير أو لحم البقر المقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم. وحبان متوسطا الحجم أو 250 ج من البصل مقطعتان إلى شرائح. كوب أو 180 غ من العدس الأخضر المغسول. حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات. 1 علبة من الحنظل المصفى. 6% كسواب أو 1625 مل من الماء. مكعبان من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف. ملعقتا طعام من معجون الطماطم. ½ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار. ¼ ملعقة صغيرة من السبعة بهارات. ¼ ملعقة صغيرة من القرقة المطبوخة.

#### طريقة التحضير:

يُحمى الزيت في وعاء كبير ويُضاف إليه اللحم ويُطهى لمدة 4 دقائق أو إلى أن يصبح بنياً ثم يُضاف إليه البصل ويُطهى إلى أن يصبح طرياً. يُضاف العدس الطماطم. حب الحمص. الماء ومكعبات مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف ثم تُغلى المكونات ويترك القدر من دون تغطية على نار خفيفة لمدة 40 دقيقة أو إلى أن يكتمل طهو العدس واللحم جيداً يُضاف معجون الطماطم ومعجون الفلفل الحار مع إضافة الملح بحسب الحاجة، ثم تترك المكونات على نار خفيفة لمدة 5 دقائق إضافية مع التحريك من وقت لآخر. يرفع القدر بعدما عن النار ويُقدّم الطبق.

#### سلطة المرتديلا



#### المقادير:

شريحات مقطعة من المرتديلا  
حبة فلفل احمر مقطعة  
شرائح رقيقة  
½ كوب فطر مقطع  
½ كوب بصل احمر مقطع  
½ كوب خيار مقطع  
باكيت جبنة موزريلا  
مقطع مربعات  
4 قطع خس الفرنجي  
½ كوب زيتون  
2 بندورة مقطعة

#### طريقة التحضير:

الصلصة: ¼ كوب خل - عصير ½ ليمونة - فلفل اسود - ملح - ثوم - زعتر - تخلط مواد التتبيل معا ويتوقع فيها جميع المقادير ما عدا الجبنة والبندورة والخس وتترك لمدة نصف ساعة ثم تضاف باقي المقادير وتقدم.

### الإفطار طاجن السمك



#### المقادير:

700 غ من السالمون  
فيليه مقطع إلى شرائح صغيرة  
300 غ من الطحينة  
نصف كوب أو 125 مل من عصير الحمض  
كوب وثلاثة أرباع الكوب أو 435 مل من الماء  
2 ملعقة طعام من زيت الزيتون حبة كبيرة الحجم أو 200 غ من البصل مقطعة إلى شرائح  
نصف كوب أو 125 مل من الماء. كمية إضافية  
2 مكعب من مرقة الخضار ماجي  
رشة من مسحوق الفلفل الحار  
رشة من الكمون المطحون

#### طريقة التحضير:

يوضع فيليه السمك على صينية الخبز، ثم يُخبز في فرن محمى على حرارة 250 درجة مئوية لمدة 10 - 15 دقيقة أو حتى يتضج السمك «يتكبد بالملح، الفلفل والقليل من زيت الزيتون». تستخرج الصينية من الفرن وتوضع جانباً.  
- في هذه الأثناء، تُمزج الطحينة مع عصير الليمون الحامض والماء في وعاء دائري ويُخفق المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً ثم يوضع جانباً.  
- يسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم. يُقلى البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يكتسب اللون الأصفر الذهبي، ثم تُسكب كمية الماء الإضافية، تُترك القدر على نار خفيفة حتى يغلي الماء ويتبخر بالكامل تقريباً.

### السمور كرات الدجاج مع الأرز والزعفران



#### المقادير:

400 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد المفرومة  
ربع كوب أو 50 غ من الأرز البسمتي المطبوخ  
نصف كوب أو 75 غ من الحمص المقشور والمقسوم المفلوح  
ثلث كوب أو 25 غ من البقدونس الطازج المفروم  
ثلث كوب أو 25 غ من الكزبرة المفرومة  
ثلث كوب أو 25 غ من الثيبث الطازج المفروم  
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي  
حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل مفرومة  
2 حبة من اللايم المجفف  
رشة من خبوط الزعفران  
ربع ملعقة صغيرة من الكركم المطحون  
2 حبة متوسطة الحجم أو 300 غ من الطماطم مقشرة ومهروسة  
3 ملاعق طعام من معجون الطماطم  
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون.  
2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. 3 اكواب أو 750 مل من الماء.

#### طريقة التحضير:

يُضاف الدجاج المفروم، الأرز المطبوخ، الحمص المقسوم والمطبوخ، البقدونس، الكزبرة، والثيبث في وعاء كبير وتُمزج المكونات حتى تختلط جيداً «يُنكبد المزيج بالملح والفلفل»  
- يُقسم مزيج الدجاج المفروم إلى عدة حصص ويُحضّر على شكل كرات متوسطة الحجم ثم يوضع جانباً.  
يُسخن الزيت في قدر متوسط الحجم ويُقلى البصل حتى يكتسب اللون الذهبي، يُضاف اللايم المجفف، أوراق الزعفران، الكركم، الطماطم، معجون الطماطم، الفلفل الأبيض ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ويُحرّك