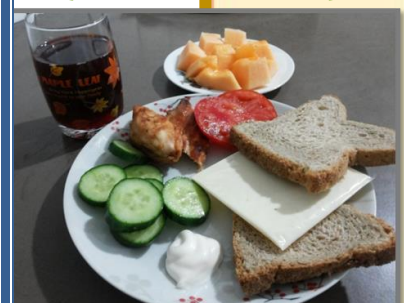




وجبة الفطور  
لـ 2000 سعرة



وجبة الغذاء  
لـ 2000 سعرة



وجبة العشاء  
لـ 2000 سعرة

## مخطط الأنماط الغذائية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم

### DASH Eating Plan

المادة الغذائية	السعرات ٢٠٠٠ عدد الحصص الغذائية اليومية	١٦٠٠ سعرة	٢٦٠٠ سعرة	حجم او وزن الحصص الغذائية الواحدة	امثلة عن المادة الغذائية والملاحظات	فائدة مادة غذائية
* الحبوب (grains)	٦	٨-٦	١١-١٠	وزن شريحة اللوف ٢٥ غم . او وزن ٢/١ صمونه حجرية ٥٠ غم او ٢/١-١ كوب (٣٠غم) *حبوب جافة	الصمون الأسمر او شرائح اللوف الأسمر ، المعكرونة السمرة ، الكعك ، الشوفان ، المعجنات غير المملحة ، الحبوب (الجرش) اوبرغل ، الرز البني ، الشوفان ، الذرة المشوية (الشامية) »	المصدر الرئيسي للطاقة والالياف
الخضراوات	٤-٣	٥-٤	٦-٥	- الخضراوات الطازجة بحجم ١ كوب او - ٢/١ كوب الخضراوات المطبوخة او الطازجة	الجزر ، اللهانة ، الطماطة ، البطاطا ، الفاصوليا ، البازلاء ، قرنبيط ، الباقلاء ، الخضراء ، السبانخ ، الشلغم	مصدر غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والالياف
الفاكهة	٤	٥-٤	٦-٥	التفاح ، المشمش ، الموز ، التمر ، البطيخ ، الخوخ ، اناناس ، العنب كريب فروت ، البرتقال ، مانكو ، الزبيب ، لالينكي او يوسفى ، فراولة	قطعة فاكهة واحدة ١ متوسطة الحجم او ٤/١ كوب فاكهة مجففة او ٢/١ كوب فاكهة طازجة او المثلجة او المعلبة	مصدر غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والالياف
منتجات الالبان والحليب الخالية الدهون او قليلة الدسم	٣-٢	٣-٢	٣	كوب حليب او لبن او ٤٥ غم جبن	حليب خالي دهون او قليل الدسم او جبن قليل الدسم او لبن مثلج خالي الدهون او قليل الدسم	المصدر الرئيسي للبروتين والكالسيوم

وتعرف هذه الحمية بأنها نظام غذائي متوازن وتشمل، الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم

والكالسيوم والبروتين والألياف والتقليل من الحلويات والملح.

اللحوم، الدواجن، الأسماك	٦-٣	٦ او اقل	٦	٣٠ غم من اللحوم او الدجاج او السمك المطبوخ او المشوي • بيضة	اختر اللحوم الخالية من الدهون فقط، ازل الدهون المرئية لمتعلقة باللحم، وازل الجلد من الدجاج	مصادر غنية بالبروتين والمغنيسيوم
مكسرات، كرزات، البقوليات	٣ للأسبوع	٤-٥ للأسبوع	١	٣/١ كوب من المكسرات ٢ملعقة اكل من زبدة الفول السوداني ، ١٥ غم كرزات او ٢/١ كوب من البقوليات المطبوخة	اللوز، البندق، المكسرات المختلطة، الجوز، الفول السوداني، حب عباد الشمس، زبدة الفول، البازلاء، اللوبيا الحمراء، العدس، الفاصوليا من دون ملح	مصادر غنية بالطاقة ، البروتين، المغنيسيوم ، الالياف
الدهون والزيوت	٢	٢-٣	٣	ملعقة شاي زبدة مارجرين او ملعقة شاي زيت نباتي ملعقة اكل مايونيز قليل الدسم ٢ ملعقة اكل زيت للسلطة	السمن الصناعي(زبدة مارجرين) ، زيت النباتي مثل زيت الذرة او ، زيت الزيتون، المايونيز قليل الدسم، زيت السلطة	٢٧% من السعرات في غذاء الداش كدهون ويضمونها الدهون المضافة للطعام
الحلويات والسكريات المضافة		٥ او اقل بالاسبوع	٢ او اقل	ملعقة اكل سكر ملعقة اكل جلي او مرى ٢/١ كوب شربت او جيلاتين ١ كوب شربت ليمون	الجلاتين المطعم بالفاكهة ، عصير فواكه جلي (هلام) ، الحلوى الصلبة، شربت ، مسحوق السكر ، شراب القيقب	السكريات يجب ان تكون قليلة الدهون

\* استخدم هذا الجدول لتخطيط وجباتك الغذائية .

\* يحتوي البيض على نسبة عالية من الكوليسترول وينبغي تحديد كمية صفار البيض المتناول على ان لا يزيد عن ٤ في الاسبوع وكل بياض بيضتين يعادل ٣٠ غم من بروتين اللحوم .

\* الحبوب الجافة: تختلف القيمة الغذائية للحبوب باختلاف أنواعها من ١٥ غم - ٤٥ غم أي ٢/١ كوب الى ١ و ٤/١ كوب اعتمادا على نوع الحبوب المستخدمة، الرجاء التأكد من الحقائق الغذائية الملصقة على العلب الغذائية عند شرائها، يفضل تناول الحبوب كاملة (مع القشور) لتكون مصدرا جيدا للالياف والعناصر الغذائية  
وزن الصمونة الحجرية العراقية ١٠٠ غم وقطعة اللوف ٢٥ غم .