



Eat Healthy Heart Diet

Less Salt (sodium chloride):

- Restrict to less than 5 grams (1 teaspoon) per day.
- Reduce salt when cooking.
- Limit processed and fast foods.



More Fruits and vegetables:

- 5 servings (400-500grams) of fruits and vegetables per day.
- 1 serving is equivalent to 1 orange, apple, mango, banana or three tablespoon of cooked vegetables.



Less Fatty food:

- Limit fatty meat, dairy fat and cooking oil (less than two tablespoon per day).
- Replace palm and coconut oil with olive, Soya, corn, rapeseed or sunflower oil.
- Replace other meat with chicken without skin.
- Use grilling or steaming for cooking instead of frying.



More Fish:

Eat fish at least three times per week, preferably oily fish such as tuna, mackerel and salmon, preferably grilled.



Take regular physical activity:

- Progressively increase physical activity to moderate levels (such as brisk walking) at least 30 min per day on 5 days of the week.
- Control body weight and avoid overweight by reducing high calorie food and taking adequate physical activity.

Never Smoke





غذاء لقلبك



قليل من الملح يكفيك:

قلل من تناول الملح إلى أقل من ٥ جرام (ملعقة صغيرة) في اليوم.
قلل من استخدام الملح في الطعام أثناء الطبخ.
قلل من تناول الأطعمة الجاهزة والسريعة.



أكثر من الفواكه والخضروات:

تناول على الأقل ٥ حصص من الفواكه والخضروات يوميا
(برتقالة واحدة - تفاحة واحدة - موزة - ٣ ملاعق طعام من
الخضروات المطبوخة).



قلل من الدهون:

قلل من تناول اللحوم والدهون المشبعة وزيوت الطبخ
(فليكن أقل من ٢ ملعقة طعام زيت في اليوم).
استخدام زيت زيتون والزيوت النباتية مثل زيت (الصويا -
الذرة - العنب - عباد الشمس) بدل من زيت النخيل وزيت
جوز الهند.
استبدل اللحوم بالدجاج منزوع الجلد.



تناول السمك:

تناول السمك على الأقل ٣ مرات في الأسبوع ويفضل تناول الأسماك
الدهنية مثل
(التونة - السلمون - الميڠ-الينم) ويفضل أن يكون مشويا.

مارس رياضة منتظمة:

مارس رياضة منتظمة على الأقل لمدة ٣٠ دقيقة ٥ أيام في الأسبوع.
حافظ على زيادة النشاط الرياضي حتى تصل إلى الدرجة المتوسطة من الشدة بحيث
يتسارع النبض وسرعة التنفس ولا يؤثر على الكلام.
أمثلة على الرياضة: (رياضة المشي - السباحة - ركوب الدراجة - عمل البيت - الزراعة
- غسل السيارة).
حافظ على وزنك الطبيعي باتباع نظام غذائي صحي والإكثار من ممارسة النشاط البدني.

