

Protect Your Heart: Choose Fats Wisely

إحم قلبك: إختار الدهون بحكمة

Toolkit No. 7

مجموعة المعلومات رقم 7

- Try these steps to protect your heart and blood vessels:
- Eat less total fat, especially less saturated fat and *trans* fat.
- Cut back on foods that are high in cholesterol.
- Choose the kinds of fat that can help lower your cholesterol levels.

كيف أستطيع إختيار الدهون بحكمة؟

- جرب هذه الخطوات لتحمي قلبك وأوعيتك الدموية:
- كل كمية أقل من مجموع الدهون، خاصة أقل من الدهون المشبعة أو *التحويلية*.
- قلل من الأطعمة الغنية بالكوليسترول.
- إختار أنواع الدهون التي يمكن أن تساعد على تخفيض معدلات الكوليسترول في دمك.

Fats that increase your chances of heart disease and stroke

Saturated fat, *trans* fat, and cholesterol increase your blood cholesterol and can cause a buildup of materials that can clog your blood vessels. The blood supply to your heart can be blocked, leading to a heart attack. A blockage in the blood vessels going to your brain can result in a stroke.

الدهنيات التي تزيد من فرص إصابتك بمرض القلب أو السكتة الدماغية

الدهنيات المشبعة، الدهون *التحويلية* والكوليسترول تزيد من الكوليسترول في دمك ويمكن أن تتسبب بتراكم المواد

Why should I choose fats wisely? لماذا يجب علي أن أختار الدهون بحكمة؟

Diabetes increases your chances of having a heart attack or a stroke. But you can protect your heart and blood vessels by choosing fats wisely. Some kinds of fat, such as butter and shortening, can increase your cholesterol and your chances of heart disease. Other kinds, such as olive oil and canola oil, protect your heart by lowering your cholesterol levels.

يزيد مرض السكري من فرص الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. ولكنك تستطيع أن تحمي قلبك وأوعيتك الدموية بإختيار الدهون بحكمة. بعض أنواع الدهون، مثل الزبدة والسمنة يمكن أن تزيد من معدل الكوليسترول في دمك ومن فرص إصابتك بمرض القلب. الأنواع الأخرى، مثل زيت الزيتون وزيت كانولا، تحمي قلبك بتخفيض معدلات الكوليسترول في دمك.

All fats are high in calories. If you're trying to lose weight, you'll still want to limit the amount of fat you eat. The types and amounts of fat appear in the Nutrition Facts area of food labels.

إن جميع الدهون غنية بالسعرات الحرارية. إذا كنت تحاول أن تنزل وزنك، فلا بد وأنك تريد أيضاً أن تحد من كمية الدهون التي تأكلها. توجد أنواع الدهون وكمياتها في مكان الحقائق الغذائية على لوائح معلومات الأطعمة.

How can I choose fats wisely?

مصادر الدهون المشبعة	
لحم وشحم الباكون	مرق اللحم المطبوخ من قطرات اللحم المطبوخ
الزبدة	الشحم والسمنة
الشوكولاتة	اللحوم المشبعة بالدهنيات مثل اللحم المفروم العادي بولونيا/مرتديلا، النقانق الأمريكية، السجق والضلوع
جوز الهند وزيتته	زيت النخيل وزيت حب النخيل
مرقة الكريمة	جلد الدواجن
منتجات الألبان كاملة الدسم، كالجبن، الكريمة البوظة، الحليب كامل الدسم وحليب 2%، ومخاض اللبن	
لحم الخنزير الدهنيات والملح	

التي يمكن أن تسد لك أوعيتك الدموية. ويمكن أن يتوقف تدفق الدم إلى قلبك مما يؤدي إلى نوبة قلبية. كما أن الإنسداد الذي يحدث في الأوعية الدموية التي تصل إلى المخ يمكن أن تؤدي إلى السكتة الدماغية.



Eating low-saturated-fat, low-cholesterol foods can protect your heart and blood vessels.

يمكن أن يؤدي أكل الأطعمة قليلة الدهون، قليلة الكوليسترول إلى حماية قلبك وأوعيتك الدموية.

Trans-unsaturated fatty acids (trans fats)

Trans fats can also raise your cholesterol level.

الدهنيات التحويلية غير المشبعة (trans fat) يمكن للدهنيات التحويلية أن ترفع أيضاً من معدل الكوليسترول في دمك.

Sources of trans fat
processed foods like snacks and baked goods with hydrogenated oil or partially hydrogenated oil
stick margarines
Shortening
some fast food items such as French fries

مصادر الدهون التحويلية
إن الأطعمة المعالجة مثل الوجبات الخفيفة والأطعمة المخبوزة بالزيت المهدرج أو الزيت المهدرج جزئياً
قطع المارجرين العادي
السمنة
بعض المأكولات السريعة مثل البطاطا المقلية

Saturated fat

Saturated fat can raise your cholesterol level.

الدهنيات المشبعة

يمكن للدهنيات المشبعة أن ترفع من نسبة الكوليسترول في الدم.

Sources of saturated fat	
bacon and bacon grease	gravy made with meat drippings
Butter	lard and shortening
chocolate	high-fat meats like regular ground beef, bologna, hot dogs, sausage and spareribs
coconut and coconut oil	palm oil and palm kernel oil
cream sauce	poultry skin
high-fat dairy products, such as cheese, cream, ice cream, whole milk, 2% milk and sour cream	
fatback and salt pork	

Monounsaturated fat

Monounsaturated fat, one type of unsaturated fat, can lower your blood cholesterol.

الدهنيات الأحادية غير المشبعة

إن الدهنيات الأحادية غير المشبعة هي نوع من أنواع الدهنيات غير المشبعة التي يمكنها أن تخفض لك الكوليسترول في الدم.

Sources of monounsaturated fat
Avocado
canola oil
nuts like almonds, cashews, pecans and peanuts
olive oil and olives
peanut butter and peanut oil
sesame seeds

مصادر الدهنيات الأحادية غير المشبعة
ثمر الأفوكادو
زيت كانولا
أنواع الجوز، كاللوز، فستق الكاجو، جوز البيكان والفسق السوداني
زيت الزيتون والزيتون
زبدة الفول السوداني وزيت الفول السوداني
بذور السمسم

Polyunsaturated fat

Polyunsaturated fat, another type of unsaturated fat, protects your heart.

الدهنيات المتعددة غير المشبعة

إن الدهنيات المتعددة غير المشبعة هي نوع آخر من أنواع الدهنيات غير المشبعة، وتحمي قلبك.

Sources of polyunsaturated fat	
corn oil	walnuts
cottonseed oil	pumpkin or sunflower seeds
safflower oil	soft (tub) margarine
soybean oil	Mayonnaise
sunflower oil	salad dressings

Cholesterol

Your body makes some of the cholesterol in your blood. The rest comes from the foods you eat. Foods from animals are the main sources of dietary cholesterol.

الكوليسترول

يصنع جسمك بعض الكوليسترول الموجود في دمك. والباقي يأتي من الأطعمة التي تأكلها. إن الأطعمة من مصدر حيواني هي المصدر الرئيسي لوجود الكوليسترول في نظامنا الغذائي.

Sources of cholesterol
high-fat dairy products
egg yolks
liver and other organ meats
high-fat meat and poultry

مصادر الكوليسترول
منتجات الألبان عالية الدهون
صفار البيض
الكبد ولحوم الأعضاء الداخلية
اللحوم والدواجن عالية الدهون

Fats that can protect your heart

Monounsaturated fats, polyunsaturated fats, and special cholesterol-lowering margarines can actually protect your heart by lowering your blood cholesterol. That's why it's better to use them instead of saturated fat.

Another kind of protective fat, called omega-3 fatty acids, is found in some types of fish.

الدهنيات التي يمكنها حماية قلبك

يمكن للدهنيات الأحادية غير المشبعة، الدهنيات غير المشبعة، وبعض أنواع المارجرين الذي يخفض الكوليسترول أن تحمي قلبك وذلك بتخفيض الكوليسترول في دمك. لذلك فإنه من الأفضل إستعمالهم كبديل للدهنيات المشبعة. وهناك نوع آخر من الدهنيات الواقية يدعى الأسيد الدهني أوميغا-3 Omega-3 الذي يوجد في بعض أنواع السمك.

your cholesterol. These margarines contain plant stanols or plant sterols, ingredients that keep cholesterol from being absorbed. You'll find several types at the grocery store in the margarine section.

مارجرين خاص مخفض للكوليسترول
إن تناول 2 إلى 3 ملاعق طعام من المارجرين المخفض للكوليسترول كل يوم يمكن أن يخفض لك الكوليسترول. تحتوي هذه الأنواع من المارجرين على مادة ستانول نباتي أو ستيروول نباتي التي تمنع إمتصاص الكوليسترول. ستجد عدة أنواع منه في البقاليات في قسم المارجرين.

For more help, ask your health care team for copies of these brochures:

- Toolkit No. 6: *Protect Your Heart: Make Wise Food Choices*
- Toolkit No. 8: *Protect Your Heart: Cook with Heart-Healthy Foods*
- Toolkit No. 9: *Protect Your Heart: Check Food Labels to Make Heart-Healthy Choices*

للمزيد من المساعدة، إطلب من فريق رعايتك الصحية الحصول على نسخ من هذه النشرات:
مجموعة المعلومات رقم 6 : إحم قلبك: إختار أنواع الطعام بحكمة
مجموعة المعلومات رقم 8 : إحم قلبك: إطبخ طعاماً صحياً للقلب
مجموعة المعلومات رقم 9 : إحم قلبك: إفحص لائحة معلومات الأطعمة للتأكد من إختيارك طعاماً صحياً للقلب.



American Diabetes Association
1-800-DIABETES (342-2383) www.diabetes.org
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04

مصادر الدهون المتعددة غير المشبعة	
أنواع الجوز	زيت الذرة
بذر القرع أو بذر دوار القمر	زيت بذر القطن
مارجرين طري	زيت القرطم
مايونيز	زيت فول الصويا
صلصة السلطة	زيت بذر دوار القمر

Omega-3 fatty acids

This type of fat helps prevent clogging of the arteries. Some types of fish are high in omega-3 fatty acids. Eat fish, prepared a low-fat way, 2 or 3 times a week. Choose broiling, baking, grilling, or steaming. You can also buy tuna packed in water and make tuna fish salad with low-fat or fat-free mayonnaise.

الأسيد الدهني أوميغا-3 Omega-3

يساعد هذا النوع من الدهون على منع الإنسداد في الشرايين. يوجد الأسيد الدهني أوميغا-3 بكميات عالية في بعض أنواع الأسماك. كُمل السمك المطبوخ بطريقة قليلة الدهون، 2 إلى 3 مرات في الأسبوع. إطبخ بالشوي بالفرن، بالخبز، بالشوي بالمشواة، أو على البخار. ويمكنك أيضاً أن تشتري التونا المعبأة في الماء وتحضير سلطة سمك التونا مع مايونيز منخفض أو خالي من الدهون.

Sources of omega-3 fatty acids

albacore tuna	rainbow trout
herring	Sardines
mackerel	salmon

مصادر الأسيد الدهني أوميغا-3

ريبنو تراوت	تونا ألباكور
سردين	هيرينغ
سالمون	ماكربيل

Special cholesterol-lowering margarine

Having 2 to 3 tablespoons of a cholesterol-lowering margarine every day can lower