

نظام غذائي خاص في حالة ارتفاع نسبة « الكلوستيرون » في الدم

وهي وجبات توصف خصيصاً لتخفيض نسبة الكلوستيرون في الدم لبعض الأشخاص الذين يعانون من ارتفاعها ، وكذلك مرضى تصلب الشرايين سواء أكانت شرايين القلب أم المخ .

وهذه الوجبات تقلل من نسبة « الكلوستيرون » ، وكذلك تنقص الوزن الزائد ويكون هذا النظام كالآتي :

اللحوم : اللحوم البقرى ، ولحم الضأن
أربع وجبات كل أسبوع فقط .

الطيور : الدجاج الرومي ، والبط ، والحمام .
أربع إلى خمس مرات كل أسبوع فقط .

الأسماك : أربع مرات كل أسبوع فقط .

البيض : أربع بيضات في الأسبوع .

الدهون : (٣٠ جم) زيوت نباتية ، ويستحسن زيت الذرة يومياً .
اللبن : من دون قشدة (تنزع منه القشدة) .

الفواكه : تكون طازجة .

الخضروات : يمكن تنويعها .

القمح والحبوب : كمية كافية يومياً .

أما الممنوعات فهي كالآتي :

الزبد ، والآيس كريم ، والجبن الدسم ، والكحوليات وفي حالة ما إذا كان مطلوباً إنقاص الوزن أيضاً . يجب الحد من كمية السعرات الحرارية إلى (١٦٠٠) سعر حرارى فقط يومياً .

وحتى يتحقق هذا القدر من السعرات الحرارية فإن كمية الأطعمة اللازمة يومياً كالآتي :

- اللحوم : (٢٠٠ جم) إلى (٢٥٠ جم) .
- الدجاج وطيور المنزل والحمام : (٢٠٠ جم) إلى (٢٥٠ جم) .
- الأسماك : (٢٠٠ جم) إلى (٢٥٠ جم) .
- البيض : أربع بيضات كل أسبوع فقط .
- الدهون : (٣٠ جم) من الزيوت النباتية .
- اللبن منزوع القشدة : من كوب إلى اثنين يومياً .
- الفواكه : نصف كوب عصير برتقال .
- كوبان من عصير باقى الفواكه .
- الحضروات : (١٥٠ جم) يومياً .
- القمح وباقى الحبوب : (١٠٠ جم) يومياً .
- الجبن : جبن جوته ، ويفضل القريش (٩٠ جم يومياً) .

وفي هذا النظام يجب الالتزام بالكميات المتناولة بدقة وكذلك الالتزام بكمية السعرات الموجودة فى الغذاء يومياً .