

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Akhbar Al Youm
DATE:	26-September-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	1,300,000
TITLE :	After eid eating...golden advice for cholesterol patients
PAGE:	04
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

بعد « أكل » العيد .. نصائح ذهبية لمرضى الكوليسترول

تجنب الأطعمة الدسمة التي تعد من أهم أسباب الإصابة بارتفاعه. ويقدم د. عثمان ، بعض النصائح الغذائية الهامة التي ينصح بتناولها لمرضى ارتفاع الكوليسترول ومنها الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخضراوات والفواكه وتجنب وضع الدهون في الأطعمة حتى لا تتسبب في ارتفاع نسبته وتناول الفول من الأشياء التي تساهم في انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم وممارسة الرياضة بشكل يومي يقضى على الكوليسترول اما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة عليهم التخلص من الوزن الزائد، تجنبنا لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

يعانى الكثير من الأشخاص بالإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وذلك يتسبب في تعرض صحة وحياة الشخص المصاب للضرر، حيث إن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم يتسبب في الإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين، والعديد من الأخطار الصحية. وفي هذا السياق، أشار د. اشرف عثمان استشاري الجهاز الهضمي بجامعة سيوط، إلى أن الإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم من أهم الأسباب المؤدية للإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين والسكتات القلبية والمخية. مشيرا الى أن الأطباء يقدمون الكثير من النصائح لمرضى الكوليسترول، ومن أهمها



PRESS CLIPPING SHEET