



العيش الصحي

Women and Heart Disease

النساء و مرض القلب



* المواد المؤشرة متوفرة و تناصح بها مؤسسة القلب. تذكر أن جميع أنواع الفواكه و الخضار الطازجة ينصح بهاً أوتوماتيكياً من قبل المؤسسة.

التعليمات

1. اخلطي اللبن، و الطحينة، و عصير الليمون مع ملعقة أكل من الماء الدافئ في صحن صغير. ضعي غطاء من البلاستيك عليه و أتركه ليبرد حتى وقت الاستعمال.
2. ضعي الحمص في صحن و أطحنيه بخشونة. أضيفي اللحم المژروم، وفتات الخبز، وبياض البيض، والسماق و الثوم. وأخلطي المواد حتى تمتزج شكلي 24 كرة لحم من الخليط و ضعيها في طبق. ضعي غطاء من البلاستيك عليها و اتركيها لتبرد ملده 15 دقيقة (أو مدة أطول إذا سمح الوقت).
3. رشي قليلاً من بخاخ الدهن على كرات اللحم. ضعي مقلاة كبيرة مضادة للالتصاق على نار متوسطة لتحمي. قومي بطهي كرات اللحم على دفعات ملده 4-5 دقائق أو إلى أن تطهى. أنقليها الى طبق مضاد للحرارة.
4. أبسطي بعض من خليط اللبن على سطح التورتيلا. ضعي فوقها الخس، والخيار، و البندورة، والنعناع و كرات اللحم. لفي الخبز ليغلق وأتركي جهة واحدة مفتوحة. قدمي مع ما تبقى من خليط اللبن.

للمعلومة السماق هي من التوابل المعطرة ارجوانية اللون تتواجد في قسم الأعشاب و التوابل في أسواق السوبر ماركت.

لقد تم اعادة انتاج الوصفة و الصورة بالسماح.

© 2012 مؤسسة القلب الوطنية الاسترالية. للحصول على المزيد من أفكار الوصفات الصحية، قم بزيارة الموقع heartfoundation.org.au/recipes أو اتصل على الرقم .1300 36 27 87



للفائف لحم الضأن بالسماق مع الطحينة

هذه الوصفة البسيطة من لفائف لبنانية ملائمة لغداء المدرسة أو في عطلة نهاية الأسبوع.

تكمي لـ 4 أشخاص

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة الطبخ: 10 دقائق

المحتويات

250 غرام من اللبن القليل الدسم*

2 ملعقتاً أكل من الطحينة*

¼ كوب من عصير الليمون

400 غرام من الحمص، منقعة ومصفاة*

¼ كوب من فتات الخبز المجفف

450 غرام من لحم الضأن المژروم*

1 بياض البيض*

1 ملعقة شاي من السماق (انظر المعلومة)

1 فص ثوم، مسحوق

دهن كانولا بخاخ*

8 رقائق من التورتيلا (الخبز المكسيكي)، ساخنة للتقديم*

8 أوراق من الخس

1 خيار لبني، منصفة طولياً، ومقطعة بشكل رقيق

2 بندورة/طماطة، منصفة، ومقطعة بشكل رقيق

½ كوب من أوراق النعناع

3 اليُس مرض القلب* بشكل عام
مشكلة صحية عند الرجال؟

3 تقليل المخاطر لديك

4 كوني مسؤولة عن رعاية صحة قلبك

4 المراجع

5 لفائف لحم الضأن بالسماق مع
الطحينة

كلما زادت لديك العوامل المسببة لمرض القلب، كلما زادت مخاطر اصابتك به. أهمها، التدخين، السكري و بعض النماذج من كولستيرون الدم هي من العوامل الأكثر فعالية لاصابة النساء بمرض القلب مما هي عليها عند الرجال.^{2,3,4}

كوني مسؤولة عن رعاية صحة قلبك

أفضل وسيلة لتقليل مخاطر اصابتك بمرض القلب، والحد من أن يزداد سوءاً إذا تواجد في الوقت الحاضر هي تحسين أو إزالة العوامل التي تؤدي إلى الاصابة والتي لديك بعض السيطرة عليها. قومي بزيارة طبيبك للقيام بتقديرات مستمرة لمخاطر الاصابة بمرض القلب، اتبعي نصائحهم الطيبة و تابعي نظام صحي في العيش.

للمزيد من المعلومات عن كيفية تدبير صحة قلبك، قومي بزيارة الموقع heartfoundation.org.au أو اتصلي بمؤسسة القلب على الرقم 1300 36 27 87 واستفسري عن كتب الطبخ أو المنشورات لدينا. العديد من منشوراتنا الصحية مجانية لنسخة واحدة.

المراجع

1. مكتب الاحصاء الاسترالي. أسباب الوفيات، استراليا. 2009. (3303.0).
2. ميلر باس ك، نيوزجافر س، كلاك م، بوش ت. البلازمـا مستويات البروتين الشحمـي كمسـيبـات لـلـوفـيات عندـ النـسـاء منـ أمـراضـ القـلـبـ وـالأـوعـيـةـ الدـمـوـيـةـ. متـدرـبـ طـبـ 1993؛153(19):2209-2216.
3. هوـكـسـليـ رـ، بـارـزـيـ فـ، وـودـورـدـ مـ. زيـادةـ مـخـاطـرـ مـرـضـ القـلـبـ التـاجـيـ المـمـيـتـ المرـتـبـطـ بـداءـ السـكـريـ عـنـ الرـجـالـ وـ النـسـاءـ: تحـالـيلـ ذاتـيـةـ لـ 37 درـاسـاتـ جـمـاعـيـةـ مرـتـقبـةـ. المـجلـدـ الطـبـيـ الـبـرـيطـانـيـ؛ 2006؛ 73-78: 332.
4. منـظـمةـ الصـحةـ الدـولـيـةـ آيـلوـلـ 2004ـ. أـطـلسـ مـرـضـ القـلـبـ وـالـجـلـطـةـ. متـوفـرـ عـلـىـ المـوـقـعـ: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf (تمـ الدـخـولـ إـلـيـهـ فيـ آيـلوـلـ 2007ـ).

اليس مرض القلب* بشكل عام مشكلة صحية عند الرجال؟

لا تقتصر مشكلة مرض القلب على الرجال فقط. على الرغم من التقدم الكبير خلال الـ 40 سنة الماضية، عاماً يبقى مرض القلب القاتل الرئيسي للنساء (و الرجال) على السواء. يجب مراعاة ما يلي:

- يقتل مرض القلب عاماً 29 إمرأة استرالية يومياً.¹
- أكثر من 10,400 إمرأة موت كل عام من مرض القلب.¹
- احتمالية موت النساء الاستراليات بسبب مرض القلب يفوق بأربع مرات احتمالية موتهن بسرطان الثدي.¹

الأخبار السارة هي أنه غالباً بالإمكان الوقاية من مرض القلب والتقليل من مخاطر الاصابة به عن طريق اتباع نمط حياة صحي.
^{*} إن مصطلح 'مرض القلب' يشير إلى مرض القلب التاجي والذي يتضمن النوعية القلبية والذبحة الصدرية.

تقليل المخاطر لديك

المخاطر هي حالات و نشاطات تزيد من فرص اصابتك بمرض القلب.

تتضمن ما يلي:

- التدخين
- الكوليسترول العالي في الدم
- انعدام النشاط الجسدي
- السكري
- ضغط الدم العالي
- السمنة

• الاكتتاب، العزلة الاجتماعية والافتقار إلى الدعم الاجتماعي. التقدم بالعمر، حدوث وفاة مبكرة في العائلة ناتجة عن الاصابة بمرض القلب (ما معناه، قريب من الدرجة الأولى و بعمر لا يناهز الـ 60 عاماً)، أو ما بعد سن اليأس و الذي أيضاً يزيد من خطر الاصابة بمرض القلب.