



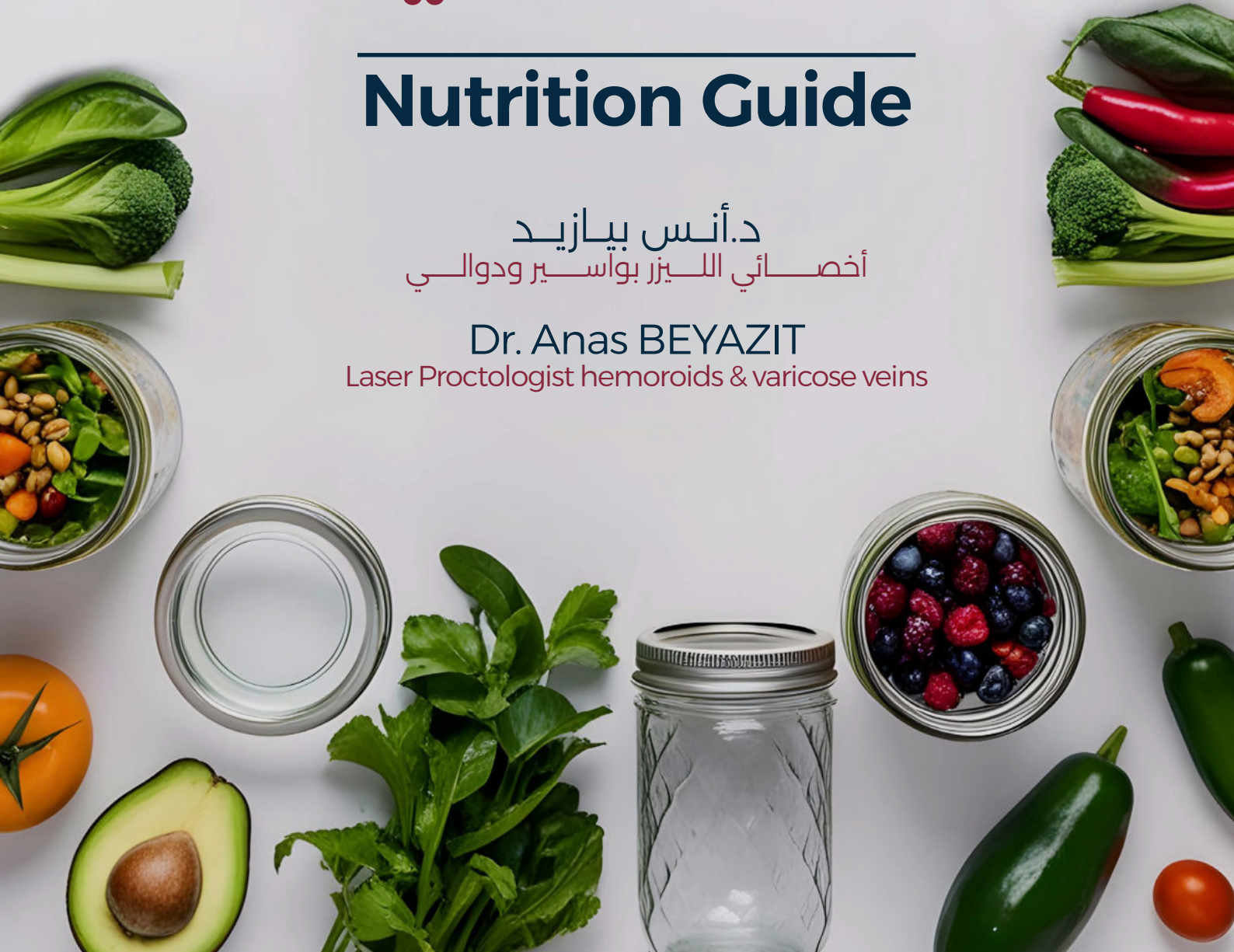
أخصائي الجراحة الليزرية
Procto - Laser Surgeon

الدليل الغذائي

Nutrition Guide

د. أنس بيازيد
أخصائي الليزر بواسير ودوالي

Dr. Anas BEYAZIT
Laser Proctologist hemorrhoids & varicose veins



انطلاقنا من إيماننا بأهمية رفع الوعي الصحي للمجتمع نقدم هذا الدليل الغذائي المبسط للتعريف بأنواع الأطعمة الضارة والنافعة ليكون مرجع عند اتخاذ قرارات التغذية اليومية.

د.أنس بيازيت الطبيب الجراح

أخصائي جراحة المناظير وأمراض الشرج بالليزر
رئيس قسم الجراحة بمستشفى عجمان التخصصي



[in f](#) Anas Beyazit [drenesbeyazit](#)
[dr.anas.beyazit](#) [dr.anasbeyazit](#)





Believing in the importance of raising health awareness in the community, we present this simplified dietary guide to introduce harmful and beneficial food types, to serve as a reference when making daily nutritional decisions.

Dr. Anas BEYAZIT

Surgeon Doctor

Specialist in Laparoscopic Surgery
and Laser Anal Diseases

Head of Surgery Department at
Ajman Specialty Hospital

 Anas Beyazit  drenesbeyazit
 dr.anas.beyazit  dr.anasbeyazit



محتوى الدليل الغذائي

Dietary Guide Content

01
قائمة الأطعمة الممنوعة
Forbidden Foods List

02
الأطعمة المسموحة
Allowed Foods List

03
نصائح عامة
General Tips

04
الخاتمة
Conclusion

#صحتك_قرار



قائمة الأطعمة الممنوعة

Forbidden Foods List

هناك مجموعة من المشروبات و الأطعمة غير الصحية التي تزيد من الحموضة و ترفع من الضغط داخل المعدة يفضل تجنبها ما أمكن أهمها:

Unhealthy drinks and foods that increase acidity and raise pressure inside the stomach should be avoided:

المشروبات الغنية بالكافيين Caffeine-rich beverages



الشاي
Tea



النسكافيه
Instant Coffee



القهوة
Coffee



الشوكولاتة الساخنة و الباردة
Hot & cold chocolate



مشروبات الطاقة
Energy drinks



الكولا
Cola



المشروبات الغازية السكرية
Sugary carbonated drinks



الآيس كريم
Ice cream

Gas-inducing foods

الأطعمة المولدة للغازات



العدس
Lentils



الحمص
Chickpeas



الفاول
Fava beans



الفاصولياء البيضاء
White beans



القرنبيط (الزهرة)
Cauliflower



الملفوف
Cabbage



الفجل
Radishes

Spicy foods & irritating
spices

الأطعمة الحارة
والتوابل المخرشة



البهارات
Spices



اللفل
Chili pepper



الشطة
Chili sauce



الكاري
Curry

Spicy & acidic foods

الأطعمة الحارة والحامضية



المخللات
Pickles



عصير برتقال
Orange juice



ليمون
Lemon

Fats

الدهون



الزبدة
Butter



السمن
Ghee



الزيوت المشبعة
Saturated oils

Fatty pastries

المعجنات الدسمة



السمسم
Sesame



الطحين
Flour

Forbidden beverages

المشروبات الممنوعة



التدخين
Smoking



المشروبات الكحولية
Alcoholic beverages

Fast food & pre-prepared fatty foods الوجبات السريعة و الأطعمة الدسمة المحضرة مسبقاً



الشاورما
Shawarma



بطاطس مقلية
French fries



البرغر
Burger



الهوت دوغ
(سجق، نقانق)
Hot dog



سلامي
Salami



قائمة الأطعمة المسموحة

Allowed Foods List

Warm drinks

المشروبات الدافئة



الكمون
Cumin



اليانسون
Anise



الزهورات
Herbal infusions



شاي أخضر
Green tea



الزعر البري
Wild thyme



النعناع
Mint

Natural non-acidic fruit
juices

عصائر الفاكهة الطبيعية
غير الحامضة



الأناناس
Pineapple



الإجاص
Pear



التفاح
Apple



شاي أخضر
Green tea



اليانسون
Anise

Unsweetened fresh fruit
& milk cocktail (smoothie)

كوكتيل الحليب مع الفواكهة
الطازجة غير المحلاه



الموز
Banana



الفريز
Strawberries



شوفان مع التمر
أو العسل
Oats with dates
or honey



الخبز الأسمر
Brown bread



بسكويت النخالة
مع الزبيب
Bran biscuits
with raisins



مياه معدنية
منكهة من غير سكر
Flavored, sugar-free
mineral water



البيض المسلوق
(خاصة البياض)
Boiled eggs
(especially the whites)

ملاحظة

بالإمكان تناول السحلب، المهلبية، الكاسترد بالحليب.

وإذا كنت ممن لا يتحملون اللاكتوز

استخدام فول الصويا أو الحليب الأرز بدلا من الحليب البقري

It is possible to eat Salep, Mahalabia, and Custard with milk. And if you are lactose intolerant, use soy milk or rice milk instead of cow's milk.

Light soups cooked with meat or chicken, without fats شوربات خفيفة مطبوخة بمرق اللحم أو الدجاج بدون دهون



شوربة الطماطم
Tomato soup



شوربة الخضار
Vegetable soup



شوربة الشعيرية
Vermicelli soup



شوربة الفطر أو الذرة
Mushroom or corn
soup

Starches in moderate quantities

النشويات بكميات معتدلة



البطاطا المسلوقة
Boiled potatoes



المكرونه
Pasta



الأرز
Rice

Boiled & grilled
vegetables

الخصروات المسلوقة
والمشوية



بطاطا
Potatoes



جزر
Carrots



كوسا
Zucchini



باذنجان
Peas



شمندر
Beetroot



بازلاء
Eggplant



بصل
Onions



السلطات خاصة ذات الأوراق الخضراء
الغنية بالحديد مع زيت الزيتون
Salads, especially those with iron-rich
green leaves, with olive oil.



البروكلي
Broccoli



البقدونس
Parsley



السبانخ
Spinach



الجرير
Rocket



الخس
Lettuce



الزعتر البري
Oregano

بالإضافة إلى

سلطة التونة مع
المايونيز قليل الدسم
Tuna salad with low-fat mayonnaise



النعناع
Mint

Dairy & cheese

الألبان والجبن



الأجبان
Cheeses



زيادي قليل الدسم
Low-fat yogurt



لبن رائب (عيران)
Fermented milk
drink (Ayran)



الألبان خالي من الدسم
Fat-free dairy products



الأسماك
والمأكولات البحرية
Fish and seafood



اللحم الأحمر بدون
دهون (بقر أو غنم)
خاصة الكبد
مشوية أو مسلوقة

Lean red meat (beef
or lamb) especially
liver, grilled or boiled



صدر الدجاج
Chicken breasts



02

تناول الطعام
بسرعة أو ابتلاعه
قبل المضغ الجيد



01

الأكل قبل النوم
أو الإستلقاء بعد
الطعام مباشرة

النصائح العامة

تجنب



04

الإمتلاء الكامل.
توقف عن تناول الطعام
بمجرد الإحساس بالشبع
قبل الوصول إلى الشعور
بالغثيان



03

الأكل والشرب بنفس
الوقت، يفضل الفصل
بينهما بنصف ساعة
على الأقل

01



Eating before bed or lying down immediately after food

02



Eating food fast or swallowing before chewing it well

General Tips

AVOID

03



Eating and drinking at the same time, separate food and drink by 30 mins

04



Reaching fullness. Stop eating as soon as you feel satiated, before nauseous

نتمنى لكم دوام الصحة والعافية

دمتم بخير

د.أنس بيازيد
أخصائي الليزر بواسير ودوالي

Dr. Anas BEYAZIT
Laser Proctologist hemorrhoids & varicose veins

■ اختصاصي معالجة البواسير والدوالي بتقنيات الليزر والدوبلر

Specialist in treating hemorrhoids and varicose veins with laser and Doppler techniques

■ حاصل على زمالة الجمعية العالمية لجراحة الكولونات

Holds a fellowship from the World Society of Colon Surgery

■ اختصاص دقيق في أمراض المستقيم والشرج

Precise specialization in diseases of the rectum and anus

■ مدرب دولي في الكلية الأمريكية للجراحين

International trainer at the American College of Surgeons