



منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

20 نصيحة بشأن الصحة

- 1. تناول الفطور**

ابدأ يومك بتناول وجبة فطور صحية تحتوي على البروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات. ننصحك بتناول شطيرة بالبيض المخفوق أو الخبز العربي مع الجبن قليل الدسم والنعناع والزيتون والطماطم أو الفول المدس مع كمية من الخضار.
- 2. ملء نصف طبقك من الفواكه والخضروات**

تضيف الفواكه والخضروات ألواناً ونكهات وقواماً وفيتامينات ومعادن وأليافاً غذائية إلى طبقك. حدّد هدفاً يومياً لتناول هذه الأصناف بمقدار كوبين من الفواكه وكوبين ونصف من الخضروات. جرّب أنواعاً مختلفة، بما في ذلك أصنافاً طازجة أو مجمّدة أو معلّبة.
- 3. الانتباه إلى حجم وجباتك**

املاً نصف طبقك بالفواكه والخضروات والنصف الآخر بالحبوب والأطعمة الغنية بالبروتينات الخالية من الدهون. أضف إلى الوجبة حصّة من الزبادي أو الحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم. وقد تساعدك أيضاً أكواب القياس في مقارنة حصصك بحجم الحصّة الموصى بتناولها.
- 4. التحلّي بالنشاط**

للتشاط البدني المنتظم فوائد صحية عديدة. ابدأ بممارسة التمارين التي يمكنك القيام بها. ويجب أن يمارس الأطفال والمراهقون الرياضة لمدة ٦٠ دقيقة أو أكثر يومياً. أما بالنسبة إلى البالغين، فيجب أن يمارسوا الرياضة لمدة ساعتين ونصف على الأقل في الأسبوع. ولست مضطراً للذهاب إلى نادٍ رياضي، فيمكنك المشي بعد العشاء أو تشغيل الموسيقى والرقص في المنزل.
- 5. فهم الملصقات الغذائية**

يمكن أن تساعدك قراءة لوحة المعلومات الغذائية في اختيار الأطعمة والمشروبات التي تستوفي احتياجاتك الغذائية.
- 6. إعداد وجبات خفيفة صحية**

تحافظ الوجبات الخفيفة الصحية على مستويات الطاقة في جسمك بين الوجبات، ولا سيما عندما تحتوي على مجموعة من الأطعمة. اختر مجموعتين أو أكثر من مجموعات الأطعمة "اختيار وجبتي": الحبوب والفواكه والخضروات والألبان والبروتينات. وننصحك بتناول أنواع الخضار النيئة مع الجبن قليل الدسم أو الحمص أو تناول ملعقة كبيرة من زبدة المكسرات أو البذور مع تفاحة أو موزة.
- 7. استشارة أخصائي تغذية مسجّل**

ننصحك باستشارة الخبراء إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن أو تقليل المخاطر الصحية أو السيطرة على مرض مزمن! يساعدك أخصائيو التغذية المسجّلين من خلال تقديم نصائح غذائية سليمة وسهلة الاتّباع ومخصّصة لك.
- 8. اتّباع إرشادات سلامة الأغذية**

يمكنك تقليل فرص إصابتك بالأمراض بالمحافظة على سلامة الأغذية بصورة مناسبة. ويشمل ذلك غسل اليدين بانتظام وفصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة الجاهزة للأكل وطهي الأطعمة لدرجة الحرارة الداخلية المناسبة وتبريد الطعام على الفور. تعرّف على مزيد من المعلومات حول سلامة الأغذية في المنزل بالانتقال إلى الموقع www.homefoodsafety.org
- 9. شرب كمية أكبر من المياه**

ارو عطشك بالمياه بدلاً من المشروبات التي تحتوي على سكر مضاف. حافظ على رطوبة جسمك من خلال شرب كمية كافية من المياه، ولا سيما إذا كنت شخصاً في حركة دائمة أو كبيراً في السن أو إذا كنت تعيش أو تعمل في أماكن حارة.
- 10. الاعتياد على الطهي**

يمكن أن يكون تحضير الأطعمة في المنزل صحياً وذي أثر إيجابي وفعالاً من حيث التكلفة. أتقن بعض أساسيات الطبخ، مثل تقطيع البصل أو طهي الحبوب المجففة.
- 11. طلب طعام جاهز بدون التخلّي عن الأهداف**

يمكنك تناول الطعام خارج المنزل والالتزام ببرنامج الأكل الصحي! يكمن السرّ في التخطيط المسبق وطرح الأسئلة واختيار الأطعمة بعناية. قارن المعلومات الغذائية، إن وجدت، وابحث عن خيارات أفضل للصحة، بما في ذلك تناول أطعمة مشوية أو مخبوزة أو مطبوخة على البخار.
- 12. تحديد وقت لتناول الطعام مع العائلة**

خطّط لتناول الطعام مع العائلة بضع مرات على الأقل كلّ أسبوع وحدّد موعداً منتظماً لتناول الطعام. أطفئ التلفاز والهواتف والأجهزة الإلكترونية الأخرى لإتاحة مجال للتحدّث أثناء تناول الطعام. أشرك الأطفال في التخطيط للطعام وطهيه، واستفد من هذا الوقت لتزويدهم بمعلومات بشأن التغذية الجيدة.

13. وداعًا للزوائد المملّة

تجنّب تحضير وجبات مملّة من خلال تطبيق أفكار صحية سهلة التحضير للغداء لتناولها في العمل أو المدرسة. ننصحك بتناول الخبز العربي المصنوع من حبوب القمح الكاملة مع الخضار والحمص أو شوربة العدس قليلة الملح مع مقرمشات مصنوعة من الحبوب الكاملة أو سلطة تضم مجموعة من الخضار مع صلصة قليلة الدسم وبيض مسلوق.

14. تقليل تناول أنواع السكر المضاف

تساهم الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على أنواع من السكر المضاف في الحصول على سرعات حرارية بدون قيمة غذائية أو ذات قيمة غذائية قليلة. راجع ملصق المعلومات الغذائية الجديد والمحسّن أو قائمة المكونات لتحديد مصادر أنواع السكر المضاف.

15. تناول المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع

تحتوي المأكولات البحرية من أسماك ومحاريات على مجموعة من العناصر الغذائية، بما في ذلك دهون أوميغا ٣ الصحية. وتحتوي أسماك السلمون والسلمون المرقط والمحار والسردين على نسبة عالية من الأوميغا ٣ وعلى نسبة قليلة من الزئبق.

16. اكتشاف أطعمة ونكهات جديدة

أضف قيمة غذائية ومنتعة أكبر عند تناول الطعام من خلال توسيع نطاق خيارات الأطعمة. احرص على اختيار فواكه أو خضروات أو حبوب كاملة جديدة بالنسبة لك أو لعائلتك عند التسوق.

17. تناول وجبات نباتية

ننصحك بزيادة التنوّع في قوائم الطعام الخاصة بك لتحضير وجبات خالية من اللحوم وبأسعار مقبولة. ويمكن التخلي عن استخدام اللحوم والدواجن في وصفات عديدة كانت تتطلب هذين المكوّنين. وتعتبر الخضروات والحبوب والعدس كلها بدائل رائعة. ويمكنك البدء بتضمين وجبة واحدة خالية من اللحوم في الأسبوع.

18. بذل جهد لتقليل هدر الطعام

تحقّق من الأطعمة المتوافرة لديك قبل الذهاب إلى شرائها من متجر البقالة، وخطّط لإعداد الوجبات استنادًا إلى بقايا الطعام واشتر فقط الأطعمة القابلة للتلف التي ستستخدمها أو تجمدها في غضون بضعة أيام. وقد تساعد إدارة هذه الموارد الغذائية في المنزل في توفير العناصر الغذائية والمال.

19. التمهّل عند وقت تناول الطعام

حاول الجلوس والتركيز على الطعام الذي توشك على تناوله بدلًا من تناول الطعام أثناء التنقّل، فيمكن أن يؤثر تخصيص الوقت للاستمتاع بمذاق الأطعمة وقوامها إيجابًا على عملية تناول الطعام.

20. تناول المكملات بحذر

اختر أولاً الأطعمة التي تناسب احتياجاتك الغذائية. فقد يكون المكمل الغذائي ضروريًا عندما يتعدّد استيفاء الكمية اللازمة من العناصر الغذائية أو إذا كان ثمة نقص مؤكّد. وإذا كنت تفكّر في تناول مكمل غذائي من الفيتامينات أو المعادن أو الأعشاب، تأكّد من مناقشة الخيارات الآمنة والمناسبة مع أخصائي تغذية مسجّل أو مقدّم رعاية صحية آخر قبل تناول المكمل الغذائي.

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتمّ إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: www.eatright.org.

قدّم ورقة النصائح هذه:
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضمّ متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.