

# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

## ٢٠ طريقة للاستفادة من كمية أكبر من الفواكه والخضروات

يسهل تحضير طبق صحي عندما تملأ نصف صحنك بالفواكه والخضروات، وهي أيضاً طريقة رائعة لإضافة ألوان ونكهات وقوام، بالإضافة إلى فيتامينات ومعادن وألياف غذائية. ننصحك بالسعي إلى تحقيق هدف يومي من خلال تناول كوبين من الفواكه وكوبين ونصف من الخضروات. ويمكنك تطبيق النصائح التالية للاستفادة بكمية أكبر من الفواكه والخضروات كل يوم.

1. تتنوع أصناف الخضروات التي تُضاف على البيوتزا. يمكنك مثلاً إضافة البروكلي والسبانخ والفلفل الأخضر والطماطم والفطر والكوسا.

2. اخلط مخفوق الحليب المصنوع من حليب قليل الدسم وفاكهة مجمدة، مثل الفراولة والموز أو المانغو مع الأناناس أو الخوخ.

3. اصنع شطيرة خضروات من الخضروات المشوية وجبنة قليلة الدسم ملفوفة في خبز عربي مصنوع من حبوب القمح الكاملة.

4. تناول الخضروات المقرمشة بدلاً من الرقائق وغمّسها في صلصة السلطة قليلة الدسم المفضلة لديك.

5. اشو كباب الخضروات الملونة مع طماطم وفلفل أخضر وأحمر وفطر وبصل.

6. لَوّن السلطات من خلال إضافة أصابع جزر صغيرة أو طماطم كرزية أو أوراق السبانخ أو البرتقال أو اليوسفي.\*

7. أبق دائماً بعض الخضروات المقطّعة جاهزة لتناولها كوجبات خفيفة في منتصف الظهر أو كأطباق جانبية أو لإضافتها إلى الزّوادة أو لتناولها أثناء انتظار العشاء. نذكر من الخضروات المفضّلة الجاهزة ليتمّ تناولها: الفلفل الأحمر أو الأخضر أو الأصفر، أو البروكلي أو القرنبيط، أو الجزر، أو أعواد الكرفس، أو الخيار، أو البازلاء أو الفجل الكامل.

8. ضع فاكهة ملوّنة في مكان يكون في متناول الجميع عند رغبتهم في تناول وجبة خفيفة أثناء التنقّل، وأبق وعاء من الفواكه الطازجة والكاملة في وسط المطبخ أو مائدة الطعام.



9. حوّل الفاكهة إلى صلصة: اهرس التفاح أو التوت أو الخوخ أو الكمثرى في خلّاط للحصول على صلصة سميكة وحلوة على المأكولات البحرية أو الدواجن المشوية أو على الفطائر المحلّاة أو الخبز المحمص الفرنسي أو الوافل.

10. احش العجّة بالخضروات: حوّل أيّ عجة إلى وجبة دسمة من خلال إضافة البروكلي أو الكوسا أو الجزر أو الفلفل أو الطماطم أو البصل إليها مع جبنة الشيدر الحادة قليلة الدسم.

11. اصنع "سندوتش" من الفواكه والخضروات: أضف لمسة من المرح إلى السندويشات من خلال إضافة شرائح الأناناس والتفاح والفلفل والخيار والطماطم كحشوات. كما يمكنك إضافة الخضروات النيئة أو المطبوخة إلى سندوتشات الشاورما بالخبز العربي المصنوع من حبوب القمح الكاملة.

12. تناول الفاكهة في الصباح: اعتدّ على إضافة الفاكهة إلى دقيق الشوفان عند تناول الفطور أو الرقائق الجاهزة للأكل أو الزبادي أو الوافل المحمص.

13. أضف الفول أو الصلصة أو البروكلي والجبنة قليلة الدسم إلى البطاطا المخبوزة.

14. سخّن كوبًا من حساء الخضروات في المايكرويف لتناوله كوجبة خفيفة أو لتتناوله مع سندوتش على الغداء.

15. أضف الخضروات المطحونة أو المبروشة أو المقطّعة، مثل الكوسا والسبانخ والبادنجان والجزر إلى وجبات المعكرونة والوجبات المطبوخة بالكسرولات وأطباق الكاري والحساء واليخانات.

16. تناول الفاكهة كتحلية: قطع موزة بالطول وضع فوقها ملعقة من الزبادي المحمّد قليل الدسم ورشّ فوقهما ملعقة كبيرة من المكسرات المقطّعة.

17. املاّ الثلاجة بالخضروات المجمّدة لطبخها على البخار أو قليها سريعًا للحصول على طبق جانبي سريع.

18. اجعل طبقك الرئيسي سلطة من الخضروات الورقية داكنة اللون وخضروات ملونة أخرى. ويمكنك إضافة الحمص أو الإدامي (فول الصويا الطازج) وصلصة قليلة الدسم.\*

19. الفاكهة على المشواة: حضّر كباب من الأناناس والخوخ والموز واشوها على نار خفيفة حتى تسخن الفاكهة وتصبح ذهبية اللون قليلاً.

20. اغمس: شرائح الخبز العربي المحمص المصنوعة من حبوب القمح الكاملة في الحمص ورقائق التورتيللا المخبوزة في الصلصة، أو الفراولة أو شرائح التفاح في لبن قليل الدسم، أو بسكويت محلى في صلصة تفاح.

راجع المقالة "نصائح ذكية لتحضير سلطة صحية" في الموقع الإلكتروني [www.eatright.org/nutritiontipsheets](http://www.eatright.org/nutritiontipsheets) للحصول على مزيد من النصائح حول تحضير سلطات صحية.

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