



منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

الأكل الصحيح لوزن صحي



يساهم الوصول إلى وزن صحي أو الحفاظ عليه في صحتك العامة ورفاهيتك. فإذا كنت تعاني من الوزن الزائد، يكون لخسارة بعض الكيلوجرامات أو تفادي ز الوزن فوائد صحيّة.

هل أنت مستعد لإحداث تغييرات في نمط حياتك والتوجّه نحو وزن صحيّ أكثر؟ إليك بعض النصائح لتساعدك على البدء بذلك.

ابدأ بخطة لصحة مدى الحياة. ركّز على الصورة العامة لتحقيق صحّة جيّدة بشكل عام – وليس مجرد إنقاص الوزن على المدى القصير.

ضع أهدافاً صحيّة وواقعية. من المرجح أن تنجح في تحقيق أهداف واقعية عندما تجري التغييرات خطوة بخطوة. ابدأ بتحقيق تغيير واحد أو تغييرين اثنين من التغييرات الصغيرة المحددة. تتبّع التقدّم الذي تُحرزه من خلال الاحتفاظ بسجّل للطعام والأنشطة.

احصل على خطة تغذية مخصّصة لك. زُر موقع www.ChooseMyPlate.gov من أجل الحصول على خطة من شأنها أن تقدّم لك الكميات اليومية التي يجب أن تتناولها من كل مجموعة غذائية. إذا كانت لديك احتياجات غذائية خاصة، استشر أخصائي تغذية مسجّل للحصول على خطة تغذية مخصّصة لك.

خطط لوجباتك قبل موعد تناولها. سواء كنت تتناول طعامك في المنزل أم تعد طعام الغداء أم تتناول طعامك في الخارج، تساعدك خطة يومية شاملة لتناول الطعام على البقاء على المسار الصحيح.

وازن طبقك بمجموعة متنوّعة من الأطعمة. يجب ملء نصف طبقك بالفواكه والخضروات، وربعه بأطعمة بروتينية مثل اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبقول، وربعه بالحبوب. ولتكتمل وجبتك، أضف إليها الحليب أو اللبن أو الجبن الخالي من الدسم أو القليل الدسم.

ابدأ ووجبتك بأطعمة منخفضة السعرات الحرارية مثل الفواكه والخضروات والسلطات. هذه الأطعمة غنيّة بالمغذيات التي يحتاج إليها جسمك.

ركّز على طعامك. اختر مكاناً واحداً للجلوس وتناول الطعام في المنزل. قد يؤدّي تناول الطعام أثناء القيام بأمر آخرى إلى جعلك تتناول الطعام أكثر من شعورك بالجوع. كما يساعدك استبدال الطبق الكبير بطبق أصغر حجماً إلى أن تكون أكثر إدراكاً لحجم الحصة الغذائية.

اعرف متى تكتفي من الطعام. توقّف عن الأكل قبل الشعور بالشبع أو الامتلاء. يحتاج عقلك إلى حوالي 20 دقيقة ليتلقّى رسالة تُعلمه بأنّ جسمك يتناول الطعام. عندما يتلقّى دماغك، تتوقّف عن الشعور بالجوع. لذلك، إذا كنت تأكل بسرعة، أبطي قليلاً وأعطِ فرصة لدماغك بأن يتلقّى الأمر.

هل هو مناسب لك؟ تأكد من أن خطة إدارة الوزن الخاصة بك مناسبة لك. هل هي تشمل:

- أطعمة من جميع المجموعات الغذائية الخمس؟
 - العدد الصحيح من الحصص الغذائية من كل مجموعة؟
 - الأطعمة التي ستستمتع بتناولها لبقية حياتك؟
 - الأطعمة التي يمكنك الوصول إليها بسهولة؟
 - بعض الأطعمة المفضلة لديك؟
 - الأطعمة التي تناسب ميزانيتك ونمط حياتك؟
 - ممارسة الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية المنتظمة؟
- من المرجح أن تنجح بخطة إدارة الوزن الخاصة بك وتلتزم بها مع كل إجابة بـ "نعم" على كل من الأسئلة أعلاه.
- يمكن لأخصائي تغذية مسجل أن يعمل معك على تطوير خطة إدارة وزن خاصة بك من شأنها أن تلبي احتياجاتك الفردية.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع:

www.eatright.org

www.choosemyplate.gov

احصل على الكثير من الألياف الغذائية من الفواكه والخضروات والبقول والحبوب الكاملة. تساعدك الألياف الغذائية على الشعور بالشبع لفترة أطول كما أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني.

راقب أحجام الحصص الغذائية لإدارة كمية السعرات الحرارية التي تتناولها. إنه المفتاح لخطة فعالة للتحكم بالوزن. ومن أجل التأكد من أن حجم حصصك الغذائية "مناسب تماماً" لك، قم بزيارة موقع www.ChooseMyPlate.gov للاطلاع على إرشادات تناول الطعام الصحي ضمن المقاييس المنزلية، وارجع إلى ملصق حقائق التغذية للحصول على معلومات عن حجم الوجبة.

وجبة خفيفة ذكية. يمكن للوجبات الخفيفة أن تتناسب مع خطة التغذية الصحية، إذا تم التخطيط لها بشكل صحيح. لتقادي الشعور بالجوع ما بين الوجبات، اختر الأطعمة المغذية من بين المجموعات الغذائية من MyPlate. احتفظ بوجبات خفيفة محمولة وصحية في مكتبك أو حقيبة ظهرك أو سيارتك.

أوجد التوازن بين الطعام والنشاط البدني. النشاط البدني المنتظم مهم جداً لصحتك العامة ولياقتك البدنية – كما أنه قد يساعد في الحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وتعزيز الشعور بالرعاية وإدارة وزن الجسم. ابحث عن طرق لتكون نشيطاً طوال اليوم. اسع إلى ممارسة التمارين الرياضية المتوسطة الشدة، مدة ساعتين ونصف في الأسبوع، مثل ممارسة المشي السريع. كما يوصى بممارسة أنشطة تقوية العضلات يومين في الأسبوع على الأقل. أما إذا كنت غير نشط حالياً، فاستشر طبيبك بخصوص زيادة النشاط البدني أولاً.

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

قدم ورقة النصائح هذه:
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجل)

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

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