



# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

## أكل صحي وسريع: شهر من النصائح



يمكنك تناول الكثير من الطعام بالخارج - الكثير من الأمريكيين يفعلون ذلك. يبحث الناس عن الوجبات السريعة والسهلة واللذيذة لتناسب نمط الحياة المزدحم. سواء كنت تأكل مأكولات جاهزة أو في صالة طعام أو في كافيتريا المكتب أو في مطعم، ثمّة خيارات ذكية لكل مكان. إليك فيما يلي ٣١ نصيحة تساعدك على تناول طعام صحي حين تطلبه من الخارج.

1. فُكر مسبقاً وخطط للمكان الذي ستأكل فيه. فُكر جيّداً بخيارات الوجبات المتاحة. ابحث عن الأماكن التي تحتوي قائمة طعام ذات مجموعة كبيرة من الخيارات.
2. خذ وقتك في إلقاء نظرة على القائمة والإختيار بشكل دقيق. قد تحتوي قوائم بعض المطاعم على قسم خاصّ بالخيارات "الصحيّة".
3. راجع المعلومات الغذائية وقارنها إذا توفرت. مصطلحات قائمة الطعام التي تشير إلى أنّ الطبق يحتوي على طعام صحيّ هي: مخبوز، مطهو ببطء، مسلوق، مشويّ، محمّص، مطهو على البخار.
4. مصطلحات القائمة التي تشير عادةً إلى أنّ الطعام يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والسرعات الحرارية هي: مقلي بالتتبيلة، مقلي محمّر، مدهون بالزبدة، مغطّى بالقشدة، مقرمش، ملنوت بالكعك. اختر هذه المأكولات في المناسبات فقط وتناولها بكميات صغيرة.
5. فُكر في خيار اناك الغذائية ليومك كلّه. إذا كنت تخطط لتناول وجبة عشاء مميزة في مطعم، تناول وجبة فطور ووجبة غداء خفيفتين.
6. لا تبدأ في أكل الخبز أو الرقائق حتى يتم تقديم وجبتك. فقد يدفعك الجوع لملء معدتك بهذه الأطعمة قبل وصول وجبتك.
7. قلّل من كمية الكحول التي تتناولها، لا تتجاوز أكثر من كأس واحد للنساء وكأسين للرجال. حيث يؤدي الكحول إلى زيادة الشهية ويجعلك تفرط في السرعات الحرارية بدون أي مغذيات.
8. احرص على طلب وجبة بالحجم العادي أو الحجم الصغير. فغالبًا ما تكون الوجبات الضخمة أكثر مما تحتاج. ولتناول وجبة خفيفة، اطلب المقبلات بدلاً من الطبق الرئيسي.
9. ابدأ بتناول الحساء أو السلطة كطريقة لإضافة المزيد من الخضار في وقت الطعام. بعد ذلك تناول طبقاً رئيسياً خفيفاً.
10. أو اختر صحن سلطة مع الدجاج المشوي أو المأكولات البحرية كطبق رئيسي.
11. لا بأس من طلب وجبات خاصة، لكن اجعلها بسيطة. على سبيل المثال، اطلب بطاطس مخبوزة أو سلطة جانبية بدلاً من البطاطس المقلية؛ واطلب عدم إضافة المايونيز أو اللحم المقدد إلى شطيرتك؛ واطلب أن تقدم الصلصات جانباً.

12. اطلب أن تُقدّم الصلصات والتتبيلات والإضافات جانبًا لتتحكم بالكمية التي تتناولها منها.

13. اقم وجبتك. فيمكنك أن تشارك شطيرة كبيرة جدًا أو طبقًا رئيسيًا مع صديق أو خذ النصف الآخر إلى المنزل لتناوله على وجبة أخرى (بعض المطاعم قد لا تسمح بذلك أو أنها تفرض رسومًا على أنها طبق إضافي).

14. احتفظ ببقايا المأكولات الجاهزة أو الطعام غير المستهلك في الثلاجة إذا كنت لا تريد تناول الطعام على الفور. ضع الأطعمة المحفوظة على درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين (لمدة ساعة واحدة إذا كانت الحرارة تفوق من 32 درجة مئوية (90 فهرنهايت)).

15. إنّ الموائد المفتوحة كالعروض الخاصة والbuffets وبارات السلطة المفتوحة تجعل من الصعب الالتزام بأحجام الحصص الموصى بها. تجنّب هذه الأماكن إذا وجدت صعوبة في السيطرة على نفسك عند الجوع.

16. في حال ذهبت إلى بوفيه مفتوح، املاّ صحنك بالسلطات والخضار أولاً. واستخدم الأطباق الصغيرة، لكي تتناول حصص أطعمة أصغر، وقّل من عدد مرات وقوفك في طاوور البوفيه.

17. في بار السلطة، ركّز على الخضار الورقية الداكنة والجزر، والفلفل، وغيرها من الخضروات الطازجة. خفف من تناول السلطات التي تحتوي على المايونيز والإضافات الدسمة. أما للتخفيف فاستمتع بتناول الفاكهة الطازجة.

18. قم بتزويد البيئزا الخاصة بك بالخضار. إذا أضفت اللحم، اختر اللحم الخالي من الدهون، أو اللحم المقدد الكندي أو الدجاج أو الجمبري.

19. استمتع بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من مختلف البلدان. ركز على الأطباق التي تحتوي بشكل أساسي على الخضار واللحوم الخالية من الدهون والمأكولات البحرية أو البقول.

20. هل تغريك الحلويات القشديّة؟ اطلب حصّة صغيرة أو اسأل عما إذا كان يمكن اقتسامها ومشاركتها مع الجميع على الطاولة.

21. في محلّ بيع السندويشات، اختر لحم البقر أو الحبش أو الدجاج قليل الدهن داخل خبز مصنوع من الحبوب الكاملة. أطلب الخردل، أو الكاتشب، أو الصلصة، أو الصلصات قليلة الدسم ولا تنس الخضار.

22. قم بتعزيز تغذيتك في جميع أنواع السندويشات من خلال إضافة الطماطم أو الخس أو الفلفل أو غيرها من الخضار.

23. أطلب شطيرة في خبز التورتيللا الطري. يمكنك تناول الحشوات مثل خلطة الأرز والمأكولات البحرية أو الدجاج أو الخضار المشوية فهذه الخيارات صحية.

24. بدلاً من تناول البطاطس المقلية أو رقائق البطاطس، اختر سلطة جانبية أو فاكهة أو بطاطس مشوية. أو تشارك طبقًا عاديًا من البطاطس المقلية مع إحدى أصدقائك.

25. اصنع شطيرة فطور أفضل: استبدل اللحم المقدد أو السجق باللحم المقدد الكندي أو الحبش. واطلب شطيرة بكعكة المافن الإنجليزية أو الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.

26. كن حذرًا بشأن حجم الكعك، خبز البيجل، الكرواسون والبسكويت. حيث يحتوي الكعك الجامبو على أكثر من ضعف السعرات الحرارية الذي يحتويه الحجم العادي.

27. جرب مشروب السموزي المصنوع من العصير الطبيعي 100% والفاكهة، والزبادي قليل الدسم كوجبة خفيفة أو تحلية خفيفة.

28. لتناول الطعام في المكتب، احتفظ عبات أحادية الاستخدام من مقرمشات الحبوب الكاملة، أو الفاكهة، أو زبدة الفول السوداني، أو الحساء، أو التونة لتناول وجبة غداء سريعة.

29. قد تؤدي الأطعمة الموجودة على مكتبك، مثل المكسرات أو أطباق الحلوى، إلى الأكل بدون وعي. احتفظ بجميع الوجبات الخفيفة والمواد الغذائية الأخرى في درج مكتبك لتجنب إغرائك لتناول الطعام عندما لا تكون جائعًا.

30. هل تتناول العشاء في المحل التابع للسوبر ماركت؟ اختر الدجاج المشوي، والسلطة المغلفة في كيس والخبز الطازج، أو جرب لحم البقر المشوي قليل الدهن ولفائف البصل والسلطة والفاكهة الطازجة.

31. هل تتناول الطعام أثناء التنقل؟ ضع في حقيبتك الأطعمة المحمولة القابلة للتخزين لتناول وجبة سريعة. إليك بعض الاقتراحات: زبدة الفول السوداني والمقرمشات، أصابع الجرانولا، وقطعة من الفاكهة الطازجة، المكسرات المشكّلة، وحصّة واحدة من رقائق الحبوب الكاملة المعلّبة.

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).

**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.

قدم ورقة النصح هذه:  
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)