

## التغذية الصحية

يتفق الخبراء في الرأي بأن التغذية الصحية الجيدة مهمة للصحة. أتبع هذه الإرشادات البسيطة للتغذية الصحية:

- تمتع بطعامك.
- تناول أنواع مختلفة من الأطعمة.
- تناول الكمية المناسبة لتحقيق الوزن الصحي.
- تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالنشويات والألياف.
- تناول الكثير من الفاكهة والخضار.
- لا تتناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على الدهن.
- لا تتناول الكثير من الأطعمة والمشروبات السكرية.
- إذا شربت الكحول، اشرب بتعقل.

## توازن الصحة الجيدة

التغيير نحو نظام غذائي صحي ومتوازن يعني لمعظم الناس تناول كمية أكثر من الخبز والأنواع المختلفة من رقائق الذرة "كورن فليكس" للفتور، والبطاطس وأصناف المكرونة المختلفة والأرز وكمية أكثر من الفاكهة والخضار. السر للنظام الغذائي الصحي بسيط:

ينصح الخبراء بأن تأكل الأطعمة المتنوعة من المجموعات الخمس الموضحة أدناه وبنسبة المقادير المشار إليها، وهي كالاتي؛ اللحوم والأسماك وبدائلها؛ الحليب ومشتقات الحليب؛ الفاكهة والخضار؛ الخبز وأصناف الـ "كورن فليكس" والبطاطس والأطعمة التي تحتوي الدهن والسكر.



Reproduced with the kind permission of  
© Aruna Thaker, Chief Dietitian, Wandsworth NHS Primary Care Trust

الخبز وأنواع أخرى من الـ "كورنفلايكس" والبطاطس  
• يشمل ذلك، الخبز و"الكورن فليكس" للفتور،  
وأصناف المكرونة والأرز والبطاطس والبطاطس  
الحلوة والمأكولات المحضرة من الذرة والذرة

البيضاء ودقيق الذرة والموز الأخضر والبلانتاين  
"لسان الحمل" والفاصوليا والعدس. اجعل هذه  
الأطعمة الجزء الرئيسي من وجباتك، وأختر الأنواع  
التي تحتوي على كمية مرتفعة من الألياف بقدر  
المستطاع.

### الفاكهة والخضار

- يشمل ذلك، كافة أنواع الفاكهة والخضار الطازجة  
والمجمدة و المعلبة و خضار السلطة والفاصوليا  
والعدس. وتشكل جميع هذه الأصناف مصدراً جيداً  
للألياف والفيتامينات والمعادن.
- حاول أن تتناول خمس حصص على الأقل من الفاكهة  
والخضار يومياً، وأشمل القليل من الخضار والقليل  
من السلطة والقليل من الفاكهة. اختار تشكيلة  
واسعة.

## الحليب ومشتقات الحليب

- يشمل ذلك الحليب والجبن واللبن الزبادي والـ "فروماج فري". استخدم الأصناف ذات الدهن المنخفض من هذه الأطعمة حيثما استطعت ذلك.

## اللحوم والأسماك وبدائلها

- تشمل جميع أنواع اللحوم والدجاج والأسماك – وتشمل منتجات اللحوم (على سبيل المثال "البيفبرغر") ومنتجات الأسماك (على سبيل المثال، أصابع السمك "فيش فينغرز"). كما تشمل هذه المجموعة أيضاً؛ البيض والفاصوليا والعدس والجوز ومنتجات الجوز والبروتين النباتي الخشن والبدائل الأخرى للحوم. استخدم الأصناف ذات الدهن المنخفض من هذه الأطعمة حيثما كان ذلك ممكناً.

## الأطعمة التي تحتوي على الدهون والأطعمة التي

## تحتوي على السكر

- يشمل ذلك الأطعمة التي يتعين استخدامها بكميات قليلة مثل الزبدة والسمن والأطعمة المخصصة للدهن على الخبز ذات الدسم المنخفض وزيت الطهي والمايوناز ومرق السلطة الذي يحتوي على الزيت.

• وتشمل أيضاً الأطعمة التي يستمتع بها عند الأكل كالبسكويت والكعك والحلوى والبوظة والشوكولاته والحلاوة ورقائق البطاطس المقلية والسكر والمشروبات التي تم تحليتها.

**حاول أن لا تتناول هذه الأصناف كثيراً ولكن عندما تقوم بذلك، تناولها بكميات صغيرة.**

### **النشا والألياف**

الأطعمة مثل الخبز وأصناف "الكورن فليكس" للفظور وأنواع المكرونة والأرز والبطاطس الحلوة هي المصدر الرئيسي للنشا والألياف في أطعمتنا، كما أنها مصدر جيد لعناصر الغذاء الأخرى ومعظمنا بحاجة لتناول المزيد من هذه الأطعمة.

يعتقد الكثير من الناس بأن الأطعمة النشوية تسبب السمنة، ولكنها لا تسبب ذلك إلا إذا تم إضافة الدهن لها أو طهيها به. على سبيل المثال، تحتوي البطاطس المقلية حوالي ثلاثة أضعاف الوحدات الحرارية مقارنة بالبطاطس المسلوقة.

وبوجه خاص، فإن أصناف الأطعمة النشوية المصنوعة من الحبوب الكاملة هي خيار جيد، والأطعمة مثل خبز القمح الكامل والأرز الأسمر والمكرونة السمراء غنية في نوع من الألياف التي تساعد على منع الإمساك، كما

تحتوي على المزيد من الفيتامينات (بما في ذلك حامض الفوليك) والمعادن، كما أنها تملأ المعدة أكثر من غيرها.

### حامض الفوليك

حاول أن تتناول الخبز والحبوب التي أضيف لها حامض الفوليك، أبحث عن الرمز الذي يشير إلى ذلك.



تحتوي الفاكهة والخضار على الألياف أيضاً، وقد يساعد نوع الألياف التي توجد في الفاكهة والخضار (والفاصوليا والشوفان) على إبقاء معدل الكوليسترول في الدم بمستوى منخفض.

عندما تتناول الكثير من الألياف في طعامك يجب الحرص على شرب الكثير من السوائل أيضاً.

### الدهون

أن تناول كمية صغيرة من الدهون ضمن النظام الغذائي هو شيء أساسي لصحتك، ولكن تناول كمية كبيرة من

الدهن يرتبط بمخاطر أكثر لمرض شريان القلب التاجي والسمنة.

يوجد هناك نوعان رئيسيان من الدهون - المشبعة و غير المشبعة (saturates and unsaturates). إن تناول الكثير من الأطعمة المحتوية على كمية مرتفعة من الدهن المشبع يزيد من مستوى الكوليسترول في الدم، لذا تناولها بالمقدار الأدنى. أما اللحوم والزبدة والأطعمة الأخرى المخصصة للدهن على الخبز فإنها توفر معظم الدهون المشبعة في نظامنا الغذائي. كما أن الفطائر والكعك والبسكويت والشكولاتة تحتوي على كمية مرتفعة من الدهن المشبع أيضاً.

البعض من الدهون غير مشبعة (التي تشمل الـ بوليأنسأتشورايتس و الـ مونوأنسأتشورايتس) ضرورية للصحة الجيدة بكميات صغيرة. والمصادر الغنية بالدهون غير المشبعة هي الزيوت النباتية مثل زيوت بزر اللفت ودوار الشمس والذرة والصويا والزيوت والسمنة النباتية الطرية التي يشير ملصق مكوناتها إلى أنها "تحتوي على كمية مرتفعة من الـ بوليأنسأتشورايتس" والجوز والأسماك الزيتية مثل الهرينغ والماكريل والسردين. حاول أن تأكل السمك الزيتي كثيراً - أهدف إلى مرة في الأسبوع.

**كيف يمكنك تناول كمية أقل من الدهن**

- اختار الأطعمة المخصصة للدهن على الخبز المنخفضة الدهون (الأفضل تلك المرتفعة بالبوليانساتشورايتس).
- استخدم الحليب المنزوع دسمه أو المنزوع نصف دسمه.
- حاول استخدام اللبن الزبادي المنخفض الدسم أو الـ "فروماج فري" المنخفضة الدسم بدلاً من القشطة أو الحليب المُبخر "إيفابورايتد" أو الحليب المركز "كوندنسد".
- تلافى المايوناز ومرق السلطة الذي يحتوي على الزيت.
- خفض من كمية شرائح البطاطس والكعك والمعجنات والبسكويت.
- قم بإزالة الجلد من الدجاج والديك الرومي قبل الطهي.
- قم بطهي الطعام بطريقة الشوي أو المايكروايف أو البخار أو السلق أو الخبز بدلاً من القلي.
- اشترى اللحوم الخالية من الدهن حسب إمكانياتك المادية ثم قم بقطع كافة الدهون الظاهرة.
- قلل من كمية تناول منتجات اللحوم المدهنة مثل الـ "بيفبرغر" والمقاتق واللحم المفروم والفطائر.
- استخدم الزيت والدهن للطهي بأقل كمية ممكنة.

## السكر

يحتوي السكر على الوحدات الحرارية فقط بدون أي مواد غذائية أخرى، وتناول الأطعمة والمشروبات السكرية بكثرة هو السبب الرئيسي لتلف الأسنان. إذا كان وزنك مرتفعاً، فالتخفيض من تناول السكر هو واحد من أسهل الطرق لتخفيض الوحدات الحرارية بدون فقدان العنصر الغذائي.

## كيف تقوم بتخفيض تناول السكر

- حاول احتساء الشاي والقهوة بدون سكر
- عند شراء المرطبات، اختر أنواع عصائر الفاكهة ذات الكميات المنخفضة من الوحدات الحرارية أو التي بدون تحلية.
- اشترى الفاكهة المعلبة بالعصائر الطبيعية بدلاً من العصائر السكرية المركزة.
- قلل من تناول الكعك والبسكويت والمعجنات الحلوة والحلوى والشوكولاتة.
- قلل من تناول المرببات والعصائر السكرية بكافة أنواعها والعسل.
- حاول استخدام نصف كمية السكر في وصفات الطهي، ينجح ذلك لأغلب الأشياء (باستثناء المرببات والبوظة).

- استخدم أصناف الحلوى الجاهزة ذات السكر المنخفض.

كيف تتناول كمية أقل من الملح  
يمكن أن يؤدي تناول الملح بكميات كبيرة في الأطعمة إلى ضغط الدم المرتفع الذي قد يسبب مرض شريان القلب التاجي وأمراض الكلى والسكتات الدماغية. يقوم معظمنا بتناول الملح بكميات أعلى مما نحتاج له، ويتعين علينا القيام بتخفيض كمية الملح الذي نتناوله بمعدل الثلث.

- استخدم كمية أقل من الملح في الطهي
- قم بتذوق الطعام دائماً قبل إضافة الملح، وتخلص من عادة إضافة الملح على الطعام بصورة تلقائية.
- خفض من كمية تناول شرائح البطاطس والمكسرات المملحة والمأكولات الخفيفة المملحة الأخرى.
- عند شراء الخضار المعلبة، اختر تلك المؤشر عليها "بدون ملح مضاف".
- خفض من كمية تناول اللحوم المملحة مثل البايكون ولحوم الخنزير (جامون) والبقر المألحة.

- مكعبات المرق مالحة جداً. حاول صنع المرق بنفسك أو استخدام كمية أقل من مكعب المرق وزيادة كمية البقول والتوابل لإعطاء النكهة.
- العديد من المأكولات المطبوخة والصلصات الجاهزة قد تكون مالحة جداً. أفحص ورقة مواصفاتها واختر تلك التي تحتوي على كمية أقل من الملح المضاف.