

# نصائح لتغذية صحية



## المقدمة :

تمثل التغذية الصحية في جميع مراحل العمر حجر الزاوية للوقاية من الإصابة بالأمراض والتمتع بحياة مملوها الصحة والعافية ولعل هذه الحقيقة لا تمثل أمرا جديدا على مجتمعنا فقد أشار إلى هذا الأمر منذ أكثر من ألف وأربعمائة سنة ديننا الحنيف حيث قال رسول الله ﷺ «المعدة بيت الداء والحمية أصل الدواء».

## ١ - نوع في غذائك :

يحتاج الجسم لحوالي ٥٠ عنصراً غذائياً أساسياً للحفاظ على صحة جيدة، ولا يمكن للجسم توفير هذه العناصر بتناول أصناف محددة من الغذاء. فكل طعام يكون غنيا في بعض العناصر وفقير في البعض الآخر، لذلك فإن التنوع هام لتوفير كل هذه العناصر بالكميات اللازمة لصحة وسلامة جسمك. احرص على أن تحتوي وجباتك على أصناف متنوعة من منتجات الحليب والحبوب الكاملة والخضروات والفاواكه واللحوم وبدائلها والبقول.

## ٢ - احرص على تناول الحبوب الكاملة ومنتجاتها في كل وجبة :

تمثل النشويات المصدر الأساسي للطاقة في التغذية الصحية. وتعتبر الحبوب ومنتجاتها كالأرز والقمح والمعكرونة والخبز والطحين المصدر الرئيسي لهذه النشويات. وتتميز الحبوب الكاملة ومنتجاتها كالقمح الكامل والطحين الأسمر والأرز البني باحتوائها على الألياف بالإضافة إلى احتوائها على بعض المعادن الهامة والفيتامينات لذلك فهي تساعد على الوقاية من العديد من الأمراض.

### • أفكار مفيدة :

- تناول الخبز الأسمر بدلا من الخبز الأبيض.
- اخلط الطحين العادي بالطحين الأسمر لعمل المخبوزات.
- تناول حبوب الإفطار المحتوية على النخالة أو الشوفان الكامل.
- تناول الأرز البني بدلا من الأرز الأبيض، أو اخلطه مع الخضروات والأغذية الأخرى.

## ٣ - تناول الخضروات والفاواكه يوميا :

- الخضروات والفاواكه مصادر غنية للفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على صحتك ووقايتك من الأمراض.
- تعتبر الخضروات والفاواكه مصدر أساسي للألياف الغذائية اللازمة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والقلب والشرابين والوقاية من بعض أنواع السرطان.
- ينصحك الخبراء بتناول ٥ وحدات تقديم على الأقل من الخضروات والفاواكه يوميا.
- تمثل وحدة التقديم كوب من الخضروات الطازجة المقطعة أو ١/٢ كوب من الخضروات المثلية أو حبة فواكه متوسطة أو ١/٢ كوب فواكه مقطعة أو ١/٢ كوب عصير (الكوب يساوي ١/٤ لتر تقريبا).

## ٤ - تجنب الإفراط في تناول الدهون :

- الدهون مصدر مركز للطاقة والإفراط في تناولها يؤدي إلى الإصابة بالسمنة. كما أن الدهون تحتوي على الكوليسترول الضار لصحة القلب والشرابين.
- لتقليل محتوى طعامك من الدهون :
- اقرأ قائمة المكونات الغذائية لكل منتج واختتر المنتج الأقل في نسبة الدهون.
- تناول منتجات الحليب قليلة الدسم بدلا من كاملة الدسم.
- قلل من إضافة الدهون والزيوت إلى طعامك عند إعدادها.
- قلل من تناول اللحوم المفرومة والمصنعة تجاريا كالبهامبرجر والسوسيج والمرتدلا وقم بإعدادها منزليا من لحوم حمراء خالية الدهن.
- قلل من تناول الأغذية الغنية بالدهون غير المرتبة مثل البيستينوود والحلويات العربية والكوكيز والأبس كريم والمايونيز.
- إطفه طعامك بالسلق أو الشوي أو بالفرن بدلا من القلي.

## ٨ - تناول وجباتك بانتظام :

- احرص على تناول ثلاث وجبات رئيسية كل يوم، فمن الخطأ الاعتقاد بأن إلغاء وجبة رئيسية سوف يساعدك في إنقاص وزنك، والهدف أن تكون الوجبة غير مضرطة في السعرات الحرارية وبدل إلغاء وجبة ممكن أن تأكل وجبة خفيفة مكونة من الخضروات والفاواكه وذلك حتى لا تشعر بالجوع الشديد في الوجبة التالية .
- من الممكن أن تتناول وجبة أو وجبتين خفيفتين بين الوجبات الرئيسية وخصوصاً عند الشعور بالجوع أو بذل مجهود بدني أو رياضي غير معتاد.

## ٩ - راقب وزنك واحتفظ بوزن صحي :

- السمنة هي أم الأمراض وهي سبب رئيسي للإصابة بارتفاع دهون الدم وضغط الدم وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني وغيرها من الأمراض.
- للحفاظ على وزن صحي والتخلص من الوزن الزائد :

- تجنب الإفراط في تناول الطعام.
- قلل ما تتناوله من دهون وسكريات.
- مارس نشاطاً رياضي بانتظام.
- إذا كنت تعاني من السمنة اطلب المشورة من أخصائي التغذية ولا تتبع أي نظام غذائي قبل التأكد من أنه لن يضر صحتك.

## ١٠ - ابدأ التغيير فوراً واجعله تدريجياً :

- سجل ما تتناوله من طعام وشراب وقارنه بكل نصيحة من هذه النصائح إذا كانت الضروك كبيرة. ابدأ في التغيير فوراً وبالتدريج فالتغيير المفاجئ قد يجعلك غير قادر على مواصلة التغيير.

- لا تحاول أن تجد لنفسك المبررات لتأجيل التغيير.
- لا تحرم نفسك نهائياً من طعام تحبه أو معتاد على تناوله. فقط قلل منه أو تعرف على طرق الإعداد الصحية له.
- إذا كنت لا تتناول كميات كافية من الخضروات والفاواكه، اكتشف طرق جديدة لتناولها كتناول فطائر الخضروات أو فطائر الفواكه أو تناول الأرز بالخضروات.
- اقرأ البيانات الغذائية على بطاقة العبوة الغذائية للتعرف على ما تتناوله.

نتمنى لكم الصحة والعافية  
مع تحيات مراقبة  
التغذية العلاجية والإطعام

## ٥ - تجنب الإفراط في تناول السكر والأغذية السكرية :

الأغذية السكرية قليلة في محتواها من العناصر الغذائية الهامة للصحة ويؤدي الإفراط في تناولها إلى الإصابة بالسمنة.

- تناول الفواكه الطازجة أو المعلبة أو المخبوزة بدلا من الحلويات.
- تناول الماء أو عصائر الفاكهة بدلا من المشروبات الغازية.
- قلل من إضافة السكر لطعامك وشرابك بالتدريج.

## ٦ - قلل من استهلاك ملح الطعام والأغذية الغنية به :

لا يحتوي ملح الطعام على سعرات حرارية ولكنه ينشط الشهية على نحو غير صحي. وقد يؤدي الإفراط في تناول ملح الطعام للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

- أفكار مفيدة لتقليل محتوى طعامك من الملح :
- لا تضع المملحة أو عبوات الملح على مائدة الطعام.
- استخدم الليمون والأعشاب والبهارات كبديل للملح لإضافة النكهة.
- تجنب تناول الأطعمة المالحه والمضاف إليها نسبة كبيرة من الملح مثل المخلل واللحوم المصنعة والمدخنة والأسماك المدخنة والمجففة ورقائق البطاطا والحب والمكسرات المملحة.
- اقرأ بطاقة البيانات التغذوية الموجودة على عبوات الأطعمة وتجنب شراء الأغذية المدون عليها «مملحة، أو التي يكون الملح أو الصوديوم أو مكونات الصوديوم مدونا ضمن المكونات الأولى لها».

## ٧ - تناول كميات كافية من السوائل :

يحتاج الجسم إلى الماء بكميات كبيرة وبصفة يومية حيث يؤدي العديد من الوظائف الهامة للحفاظ على صحة وحياة الإنسان ولا يحتوي الماء على أي سعرات حرارية لذلك من الخطأ الاعتقاد بأن تناول كميات كبيرة منه تزيد الوزن.

يحصل الجسم على الماء أما عن طريق تناول الأغذية والمشروبات المحتوية عليه كالخضروات والفاواكه والحليب والعصائر، ولكن كل هذا لا يغنيك عن شرب الماء. فينصك الخبراء بشرب ٦-٨ أكواب من الماء يوميا. ويزداد الاحتياج للماء في الأجواء الحارة وعند ممارسة مجهود بدني أو رياضي. ومن المؤشرات الهامة لنقص السوائل في الجسم هو زيادة اصفرار البول وعند حدوث ذلك ينبغي زيادة شرب السوائل.