



إدارة التغذية والإطعام
قسم التوعية التغذوية للمجتمع



وزارة الصحة

الطعام الصحي + النشاط الحركي = حياة سعيدة



تناول الطعام المفيد ومزاولة النشاط الحركي هو ببساطة نمط الحياة السعيدة ولكن الروتين اليومي وقلة تناول الأطعمة الصحية وعدم ممارسة النشاط الحركي يسبب في ظهور العديد من المشاكل الصحية مثل أمراض القلب والسمنة وغيرها . هناك الكثير من الأمور في حياتنا خارجه عن إرادتنا وهي في يد الله سبحانه وتعالى ولكن هناك بعض الخطوات التي يمكن إتباعها لتجنب بعض الأمراض مثل مرض القلب .

تناول كمية أقل من الدهون الضارة باتباع الآتي :

- شراء قطع اللحم منزوعة الدهن .
- إزالة جلد الدجاج وشحوم اللحوم قبل الطبخ .
- إزالة الطبقة الدهنية من سطح ماء سلق اللحوم .
- شراء الحليب والزبادي والجبن واللبننة قليل أو خالي الدسم .

علم أولادك العادات الغذائية الحسنة :

ينمي الإنسان العادات الغذائية الصحية التي يتبعها طوال حياته خلال مرحلة الطفولة لذلك من المهم البدء ببداية سليمة ، ساعد أطفالك على البدء ببداية حسنة عن طريق تشجيعهم على تناول الفاكهة والخضروات وشرب الماء وإعداد وجبة صحية ليأخذوها للمدرسة .

شجعهم على الإشتراك في الفرق الرياضية في المدرسة والقيام بالأنشطة في الهواء الطلق ، عندما نعلم أولادنا العادات الغذائية السليمة فإننا بذلك نحميهم من الإصابة بالأمراض مثل مرض القلب عندما يبلغون .



تناول الأطعمة التي قد تساعد على منع حدوث أمراض القلب :

وتشمل هذه الأطعمة الأسماك والفاكهة والخضروات والخبز والحبوب (مثل الأرز والمعكرونة والبرغل) والبقول (مثل العدس والحمص) والمكسرات (غير محمصة بالزيت أو غير مملحة) .

حافظ على صحتك وعلى صحة أسرتك عن طريق الآتي :

- تناول الأسماك من (٢-٣) مرات في الأسبوع على الأقل .
- تناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على العدس والحمص (البقوليات)
- تقديم السلطة أو الخضروات مع الوجبات الرئيسية .
- احرص على تناول الحبوب كاملة القشرة . (الخبز والتوست الأسمر أو بالنخاله)

قلل من تناول الدهون الضارة بالقلب :

هناك دهون ضارة بالقلب (مشبعة) وأخرى غير ضارة (غير مشبعة) . إن الزيوت النباتية مثل زيت عباد الشمس وزيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الذرة وكذلك المكسرات ، والسّمك والزيتون والافكادو غير ضارة . ولكن الدهون الموجودة في اللحوم والحليب كامل الدسم والجبن والزبادي والسمن والزبد وزيت جوز الهند ضارة بصحة القلب .

معظم الأطعمة والوجبات الخفيفة التي تباع خارج المنزل مثل الكباب والشيبس والأطعمة المقلية والفتائر تحتوي على دهون ضارة . وتسبب الدهون الضارة في رفع نسبة الكوليسترول في الدم مما يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب .



أبدل نشاطاً حركياً بشكل يومي :

إجعل النشاط الحركي جزءاً من روتينك اليومي ، إن النشاط الحركي مفيد لقلبك ويساعدك في الحفاظ على رشاقته كما أنه يجعلك تشعر بالسعادة والإسترخاء ، خصص على الأقل ٣٠ دقيقة يومياً للقيام بالنشاط الحركي .

إليك بعض الإقتراحات لكي تتمتع أنت وأفراد أسرتك بالصحة والقوة :

- استعمال السلالم (الدرج) بدلاً من المصعد .
- القيام بنشاط رياضي مع أحد الأصدقاء أو مع أحد من أفراد الأسرة .
- استغل فرصة إيقاف سيارتك بعيداً عن المكان المراد الذهاب إليه لإعطاء فرصة أكبر لممارسة المشي .
- استغلال الممشى في منطقتك أو المشي مع أولادك إلى المدرسة .

تحدث مع طبيبك للحصول على المزيد من المعلومات عن الغذاء الصحي وعن النشاط الحركي للوقاية من أمراض القلب

إشراف وإعداد: د. انتصار الشامي
أخصائيات التغذية : - نوال الجزاف - العنود السميطة - فاطمة الشمالي

تلفون: ٤٨١٩٨٤٨ - ٤٨٣٦١٥٥

فاكس: ٤٨١٣٩٠٥