

تُؤَيِّف المرضى ومقدمي الرعاية

## كُلْ بالطريقة التي تناسبك لصحة أفضل

تلعب الأغذية التي تأكلها ونمط الحياة الذي تختاره دوراً رئيسياً في الحفاظ على الصحة. يؤدي اتباع الخيارات الصحية إلى:

- تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
  - ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان لها علاقة بالنظام الغذائي الذي نتبعه والأغذية التي نتناولها.
- التحكم في أعراض الحالات الطبية.
  - ارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر في الدم وارتفاع الكوليسترول يمكن تخفيف حدتها من خلال انتقاء النظام الغذائي الذي نطبقه والأغذية التي نأكلها.

نبين لكم أدناه 6 خطوات لتحسين الصحة بصفة عامة وتشمل كيفية التحكم في الوزن والتحكم في مقادير الأطعمة التي نتناولها وفهم المعلومات المكتوبة على بطاقات الأغذية وزيادة النشاط البدني واتباع اختيارات غذائية صحية. ونعرض لكم أيضاً بعضاً من أكثر الأسئلة تكراراً عن أنماط الحياة الصحية. وفي نهاية هذه الوثيقة نقدم لكم 3 نماذج لقوائم من الوجبات الصحية لتجربتها.

لمزيد من المعلومات عن الخيارات الغذائية الصحية اطلب من الممرضة الكتيب التالي [تناول الطعام الجيد أثناء علاج السرطان وبعده](#).

### ■ الخطوة 1: الوصول إلى الوزن الصحي والحفاظ عليه

ترتبط زيادة الوزن أو فقدانه بالنظام الغذائي والتمارين البدنية؛ فإذا حصلت على سعرات أكثر مما يحتاجه الجسم فمن المحتمل أن يزيد وزنك. يقتضي الوصول إلى الوزن الصحي تناول سعرات أقل وزيادة النشاط البدني أو الاثنين معاً، وهناك الكثير من الفوائد الصحية الناجمة عن الحفاظ على الوزن الصحي وتشمل تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة. قد تزيد السمنة من خطر التعرض لما يلي:

- سرطان القولون، والثدي، والبروستاتا، والمريء
- أمراض القلب
- السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- انقطاع النَّفْس أثناء النوم
- العديد من الأمراض المزمنة مثل الربو والتهاب المفاصل وأمراض المَرَاة

### تحديد مؤشر كتلة الجسم (BMI)

مؤشر كتلة الجسم عبارة عن مقياس لمقدار الدهون في الجسم بناءً على طول الشخص ووزنه، ويُمكن أن يساعد في معرفة ما إذا كان الشخص وزنه صحيحاً أم لا. يتراوح مؤشر كتلة الجسم الصحي للشخص البالغ بين 18.5 إلى 24.9.

حدد مؤشر كتلة الجسم لك في الجدول البياني الوارد أدناه. أولاً انظر إلى الطول في العمود الأيسر. انظر إلى العمود التالي على نفس السطر وحدد وزنك.

بعد ذلك انظر إلى مؤشر كتلة الجسم ذي الصلة في قمة العمود الخاص بك. هذا هو مؤشر كتلة الجسم لك.

إذا كان مؤشر كتلة الجسم لك يتراوح بين 18.5 إلى 24.9 فإن وزنك يعتبر طبيعياً.

إذا كان مؤشر كتلة الجسم لك يتراوح بين 25 إلى 29.9 فإن وزنك يعتبر زائداً.

إذا كان مؤشر كتلة الجسم لك 30 أو أكثر فإنك تعاني من السمنة.

لنفترض جدلاً أن طولك 65 بوصة (5 أقدام، 5 بوصات) ووزنك 168 رطلاً فإن مؤشر كتلة الجسم لك هو 28. وهذا يعني أنك تعاني من زيادة الوزن. وينبغي أن تضع نصب عينيك هدف الوصول إلى مؤشر كتلة للجسم في الحدود الطبيعية.

إذا كان مؤشر كتلة الجسم لك أكثر من 25 ابحث عن الأوزان الملائمة لمؤشر كتلة الجسم الصحي بما يتناسب مع طولك. وهذا يجب أن يكون الوزن الذي تسعى للوصول إليه.

جدول مؤشر كتلة الجسم														
سمتة			وزن زائد					طبيعي						
40	35	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	BMI
وزن الجسم (رطل)														الطول (بوصة)
191	167	143	138	134	129	124	119	115	110	105	100	96	91	58
198	173	148	143	138	133	128	124	119	114	109	104	99	94	59
204	179	153	148	143	138	133	128	123	118	112	107	102	97	60
211	185	158	153	148	143	137	132	127	122	116	111	106	100	61
218	191	164	158	153	147	142	136	131	126	120	115	109	104	62
225	197	169	163	158	152	146	141	135	130	124	118	113	107	63
232	204	174	169	163	157	151	145	140	134	128	122	116	110	64
240	210	180	174	168	162	156	150	144	138	132	126	120	114	65
247	216	186	179	173	167	161	155	148	142	140	130	124	118	66
255	223	191	185	178	172	166	159	153	146	144	134	127	121	67
262	230	197	190	184	177	171	164	158	151	149	138	131	125	68
270	236	203	196	189	182	176	169	162	155	153	142	135	128	69
278	243	207	202	195	188	181	174	167	160	157	146	139	132	70
286	250	215	208	200	193	186	179	172	165	162	150	143	136	71
294	258	221	213	206	199	191	184	177	169	166	154	147	140	72
302	265	227	219	212	204	197	189	182	174	174	159	151	144	73
311	272	233	225	218	210	202	194	186	179	179	163	155	148	74
319	279	240	232	224	216	208	200	192	184	184	168	160	152	75
328	287	246	238	230	221	213	205	197	189	189	172	164	156	76

المصدر: المبادئ الطبية لتحديد وتقييم وعلاج زيادة الوزن والسمنة لدى الكبار: تقرير الدلائل. المعاهد الوطنية للصحة، 1998.

### تحديد السعرات الحرارية التي تحتاجها

إن تحديد عدد السعرات التي يحتاج إليها الجسم قد يمنع زيادة الوزن أو فقدانه. وهناك 3500 سعر حراري في الرطل الواحد من وزن الجسم، وهذا يعني أنه في حالة تناول 500 سعر حراري إضافية في اليوم (من أي نوع من الطعام) قد يزيد وزنك بمعدل رطل في الأسبوع.

وتؤثر الفئة العمرية وكتلة العضلات ومقدار ونوع التمارين التي تمارسها والصحة ككل في تحديد ما تحتاج إليه من سعرات حرارية. وبصفة عامة كلما زاد العمر قلّت السعرات الحرارية المطلوبة للجسم، ولكن إذا كانت لديك الكثير من العضلات أو تبذل نشاطاً بدنياً كبيراً فإنك تحتاج إلى مقدار أكبر من السعرات الحرارية. استخدم هذه المعادلة لحساب عدد السعرات الحرارية التي تحتاج إليها كل يوم:

وزن جسمك بالرطل × 12 = الاحتياجات التقريبية اليومية من السعرات الحرارية

إذا كنت ترغب في فقدان الوزن قلل السعرات الحرارية التقريبية التي تحتاج إليها بمعدل 500 سعر حراري. إذا كنت ترغب في زيادة وزنك قم بزيادة السعرات الحرارية التقريبية التي تحتاج إليها بمعدل 500 سعر حراري.

لنفترض جدلاً أن وزنك 150 رطلاً:

- 150 رطلاً × 12 = 1800 سعر حراري (الاحتياجات التقريبية اليومية لك)
- لفقدان الوزن: 1800 سعر حراري - 500 سعر حراري = 1300 سعر حراري في اليوم
- لزيادة الوزن: 1800 سعر حراري + 500 سعر حراري = 2300 سعر حراري في اليوم

## الخطوة 2: التحكم في مقادير الطعام التي تتناولها

قد يؤدي تناول سعرات أكثر من اللزوم من أي أطعمة إلى زيادة الوزن. لكي تتجنب زيادة الوزن فلا بد من التحكم في مقادير الأطعمة التي تتناولها.

يبين الجدول البياني التالي مقدار الطعام المساوي لـ 1 من حجم وجبة الطعام.

المجموعة الغذائية	الطعام	مقدار وجبة طعام واحدة
خبز، وحبوب، والأرز، والمعكرونة	الخبز	شريحة واحدة
	الحبوب (ساخنة)	½ كوب
الخبوب الغذائية "القمح والذرة وغيرها" (بارد)	المعكرونة	وقية واحدة (2/1 كوب إلى كوب كامل على حسب نوع الحبوب)
	الأرز	½ كوب
	مطهية أو غير مطهية، مَفْرُومَة	½ كوب
الخضروات	العصير	¼ كوب
	غير مطبوخة، بأوراق	كوب
الفواكه	مفرومة، أو مطهية أو غير محلاة معبأة	½ كوب
	الفواكه الجافة	¼ كوب
	عصير الفواكه	¾ كوب
	متوسط، طازج	1
اللبين والرؤب والجبن	اللبين أو الرؤب	كوب
	الأجبان الطبيعية (موتزاريللا، وسويسري، ومونستر، وشيدر، وبروفولون، وجودة)	½ 1 وقية
اللحم الخالي من الدهون والدواجن والأسماك والفول والبيض والمكسرات	الأجبان المطبوخة أو المعبأة (الأجبان الأمريكية ومعظم الأجبان القابلة للفرد)	2 وقية
	الفول المطبوخ	½ كوب
	اللحوم أو الأسماك المطبوخة	3 وقية
البيض	البيض	1
	المكسرات	3/1 كوب
زبدة الفول السوداني	ملعقتان كبيرتان	

استعن بالأمثلة التالية من العناصر المستخدمة في حياتنا اليومية للمساعدة على تحديد مقادير الوجبات:



كوب واحد من الفواكه أو الخضروات أو الحبوب يعادل حجم كرة بيسبول تقريباً.



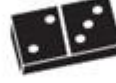
ثلاث وقيات من الأسماك تعادل حجم دفتر الشيكات تقريباً.



ثلاث وقيات من اللحوم تعادل مجموعة من ورق اللعب تقريباً.



ملعقة صغيرة من الزبدة تعادل حجم زهر النرد تقريباً.



وقية واحدة من الألبان تعادل حجم الدمينو تقريباً.



كعكة متوسطة الحجم تعادل حجم كرة الهوكي تقريباً.

### الخطوة 3: فهم ملصقات بيانات الأطعمة

يُمكن أن تساعد قراءة وفهم بطاقات بيانات الأطعمة في اتخاذ قرارات سليمة من ناحية اختيارات الأطعمة. تبين بطاقة البيانات الواردة أدناه المحتويات الغذائية من كوب واحد من المعكرونة والجبن. تشير الأسهم إلى الخانات الموجودة في الجهة اليمنى، والتي تشرح المقصود بكل سطر.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 65g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

قد يكون عدد الحصص في العلبة خادعاً في بعض الأحيان. العبوات التي تشبه حجم وجبة واحدة قد تكون في الغالب 2 أو 3.

القيمة اليومية المنوية هي دليل استرشادي لمقدار المواد المغذية في حجم وجبة واحدة من الطعام. على سبيل المثال يبين ملصق بيانات الطعام وجود 20% للكالسيوم. يعني هذا أن حصة الطعام تحتوي على 20% من الكالسيوم الذي يحتاجه الجسم كل يوم. تقوم القيم اليومية المنوية على نظام غذائي من 2000 سعر حراري يومياً للبالغين الأصحاء.

نوع الدهون في الأطعمة التي تتناولها مهم أيضاً. اختر المنتجات التي تحتوي على 3 غرام أو أقل من الدهون واختر المنتجات التي تحتوي على أقل مقدار من الدهون المشبعة. التقليل.

الإكثار من الأطعمة اللبيفية و/أو الفيتامينات و/أو المعادن أفضل (بنسبة تصل إلى 100% من القيمة اليومية). اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة لا تقل عن 25% من أحد أو أكثر من هذه الفئات.

الإقلال من السكر أفضل. اجعل الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على أكثر من 15 غرام سكر لكل حصة للمناسبات الخاصة.

يتضمن هذا النسبة المنوية لتوصيات القيمة اليومية الإجمالية لكل عنصر غذائي عندما يأكل الشخص 2000 سعر حراري في اليوم.

يبين الملصق الغذائي هذا أن المعكرونة والجبن بها نسبة عالية من الدهون الكلية، والدهون المشبعة، والدهون التقليلية، كما أنها لا تحتوي على أي ألياف. نظراً لما يحتويه من نسبة دهون عالية وانعدام الألياف فيه فإن هذا النوع من الطعام لا يدخل ضمن صفات الطعام الصحية.

### الخطوة 4: كن نشيطاً

النشاط البدني عنصر ضروري في نمط الحياة الصحي. إذا قضى الشخص وقتاً لا يقل عن 30 دقيقة من التمارين الخفيفة في معظم أيام الأسبوع فإنه يستطيع الحفاظ على لياقته، ويمكن أن يحرق الشخص 150 سعر حراري تقريباً أو حوالي 1000 سعر حراري في الأسبوع عند القيام بتمارين خفيفة.

- إذا كنت ترغب في الحفاظ على وزنك الحالي فلا بد أن تقضي مدة لا تقل عن 60 دقيقة في القيام بتمارين بين الخفيفة والشديدة في معظم أيام الأسبوع.

- إذا كنت ترغب في فقدان الوزن فلا بد أن تقضي فترة تتراوح بين 60 إلى 90 دقيقة على الأقل في تمارين الأنشطة بين الخفيفة إلى الشديدة كل يوم.

صالة كمال الأجسام ليست المكان الوحيد الصالح لتنفيذ التمارين. إليكم بعض الأنشطة التي تتيح إمكانية تنفيذ تمارين تتراوح بين الخفيفة إلى الشديدة:

- اصعد على درج السلالم بدلاً من المصعد.
- انزل من الحافلة أو مترو الأنفاق قبل المحطة المقصودة بمحطة وامشي بقية الطريق.
- اذهب إلى العمل أو المدرسة أو المتجر مشياً أو خُذ حيواناتك الأليفة في نزهة مشي.
- امشي مشياً نشيطاً لمسافة 2 ميل في 30 دقيقة.
- زيادة الوقت المخصص للمهام المنزلية مثل الكنس والمسح وتنظيف الأتربة وغسل الأطباق (45 إلى 60 دقيقة).
- خذ استراحات "لممارسة النشاط" في العمل.
- اسبح في لفات لمدة 20 دقيقة.
- امشي بالدراجة الهوائية لمسافة 4 أميال في 15 دقيقة.
- لعب الكرة الطائرة لمدة 45 دقيقة.
- لعب كرة السلة لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة.
- الرقص لمدة 30 دقيقة.
- كنس أوراق النباتات أو غيرها من أعمال فناء المنزل لمدة 30 دقيقة.

## ■ الخطوة 5: اتباع الخيارات الغذائية الصحية

### تجيم كمية الاستهلاك من الدهون والزيوت

كل الدهون يوجد فيها نفس العدد من السعرات الحرارية، ولكن بعض الدهون صحية أكثر من غيرها. قلل من إجمالي مقدار الدهون في النظام الغذائي الذي تتبعه. قلل مقدار الدهون المشبعة التي تأكلها. تقليل الدهون وخاصة الدهون المشبعة يحافظ على صحة القلب ويجعل الحفاظ على الوزن سهلاً.

### الكوليسترول "الجيد" مقارنة بالكوليسترول "السيء"

الكوليسترول هو مادة مشابهة للدهن، ولا يوجد إلا في الأطعمة ذات المصدر الحيواني مثل اللحوم والبيض ومنتجات الألبان. ويتحرك الكوليسترول في الدم في جزم تُسمى بالبروتينات الشحمية. هناك نوعان من البروتينات الشحمية: "الجيدة" و"السيئة".

- البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة (LDL) تتردد تحت الكوليسترول "السيء"، وقد تؤدي إلى انسداد الشرايين وتُسبب أمراض قلبية.
- البروتينات الشحمية عالية الكثافة (HDL) تتردد تحت الكوليسترول "الجيد"، وهي تقلل الكوليسترول في الجسم.

### أنواع الدهون

الدهون الأحادية غير المشبعة مصدرها نباتي، وتوجد غالباً في:

- الزيتون
- زيت الزيتون
- زيت الكانولا
- الفول السوداني
- زيت الفول السوداني

تقلل هذه الدهون من إجمالي مستويات الكوليسترول بصفة عامة ومن الكوليسترول منخفض الكثافة، ولا تقلل من مستوى الكوليسترول عالي الكثافة في الجسم.

**الدهون المتعددة غير المشبعة** مصدرها نباتي أيضًا، وتوجد فيما يلي:

- زيت الذرة
- زيت القرطم
- زيت عباد الشمس
- زيت فول الصويا

تقلل هذه الدهون من مستويات الكوليسترول بصفة عامة ولا تزيد من مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة.

**الدهون المشبعة** توجد في:

- دهون اللحوم والدجاج
- اللبن كامل الدسم ومنتجات الألبان
- الزبدة
- شحم الخنزير
- زيوت جوز الهند وزيوت النخيل وزيوت نواة النخيل

تناول الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة أكثر من اللازم قد يزيد من مستويات الكوليسترول بصفة عامة والكوليسترول منخفض الكثافة.

**الدهون التقابلية** تتكون عند إضافة الهيدروجين إلى الزيت، وتُسمى أيضًا بالدهون أو الزيوت "المهدرجة جزئيًا". الدهون التقابلية توجد في:

- الكثير من الأغذية المقلية والمخبوزة والمصنعة
- السمن الصناعي النباتي والمنتجات المشابهة للزبدة

ترفع الدهون التقابلية من مستويات الكوليسترول بصفة عامة ومن مستويات الكوليسترول منخفض الكثافة، وقد تقلل أيضًا من مستوى الكوليسترول عالي الكثافة في الجسم. اختر الأغذية المكتوب عليها "صفر (0) دهون تقابلية" على الملصق الغذائي. حاول تجنب الأغذية المصنعة التي تحتوي على زيوت مهدرجة جزئيًا مثل بعض المخبوزات المقرمشة والبسكويت المقرمش "الكوكيز" وزبدة الفول السوداني والأغذية المجمدة المغطاة بالخبز.

**الأحماض المشبعة بدهون أوميغا-3** ضرورية للصحة الجيدة وخاصة لصحة القلب، وهي توجد بصفة رئيسية في الأسماك الزيتية. نوصي بتناول كمية لا تقل عن حصتين مكونتين من 4 وقيات من السمك الغني بأوميغا 3 في الأسبوع. تشمل الأسماك التي يوجد بها أحماض مشبعة بدهون أوميغا 3 ما يلي:

- السالمون
- التونة
- الماكريل

الأغذية التي تحتوي على مقادير أقل من الأحماض المشبعة بدهون أوميغا 3 تشمل ما يلي:

- الخضروات الخضراء المورقة
- الجوز

- فول الصويا
- حبوب الكتّان

الأحماض المشبعة بدهون أوميغا-6 ضرورية أيضاً للصحة الجيدة لأن الجسم لا ينتج هذه الأحماض، ولكن جسم الإنسان لا يحتاج إلا القليل منها. وتوجد الأحماض المشبعة بدهون أوميغا-6 في زيوت الخضروات والسمن الصناعي النباتي والمواد المخبوزة والأغذية المصنعة.

#### ما هو مقدار الدهون المناسب؟

##### إجمالي الدهون

- قد تكون نسبة تتراوح بين 20% إلى 35% من نظامك الغذائي من الدهون.
  - إذا تناولت 1200 سعر حراري في اليوم فإنك قد تأكل كمية تتراوح بين 26 إلى 46 جراماً من الدهون في اليوم.
  - إذا تناولت 2000 سعر حراري في اليوم فإنك قد تأكل كمية تتراوح بين 44 إلى 78 جراماً من الدهون في اليوم.

##### الدهون المشبعة

- قد تكون نسبة 10% أو أقل من إجمالي الدهون في نظامك الغذائي من الدهون المشبعة.
  - إذا تناولت 1200 سعر حراري في اليوم فإنك قد تأكل كمية تصل إلى 12 جراماً من الدهون المشبعة في اليوم.
  - إذا تناولت 2000 سعر حراري في اليوم فإنك قد تأكل كمية تصل إلى 20 جراماً من الدهون المشبعة في اليوم.

##### الدهون الأحادية والمتعددة غير المشبعة

بينما لا نوصي بمقادير معينة من هذه الدهون فإن هذه الإرشادات توصي بتناول الأغذية الغنية بهذه الدهون الصحية مع الحفاظ على الحدود الطبيعية لإجمالي الدهون.

#### نصائح لتقليل الدهون من النظام الغذائي

- تقليل الأغذية القابلة للفرد التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون. وتشمل هذه الأغذية:
  - الزبدة
  - السمن الصناعي النباتي
  - جبن القشدة
  - المايونيز
  - إضافات السلطة "دريسنج"
- اختر الأجزاء الطرية من اللحوم مثل الدجاج بدون جلد أو الديك الرومي والأسماك.
- تناول مقدار لا يزيد عن 18 وقيّة من اللحوم الحمراء في الأسبوع.
- إزالة الدهون والجلود من اللحم قبل طبخها.
- خبز الأغذية أو شويها تحت النيران أو فوق النيران أو طهيها بالبخار أو سلقها.
- قلّي الأطعمة في الطاسة بمواد طبخ غير قابلة للالتصاق وتجنب القلي العميق.
- إضافة نكهات أكثر إلى الأطعمة من خلال استخدام الأعشاب والتوابل بدلاً من الزبدة أو الزيت.
- استخدم الفواكه أو عصائر الفواكه في تنبيلة اللحم. جرّب عصير الكيوي أو البابايا أو الليمون أو عصير الليمون المالح.
- استخدم مرقة الخضروات أو عصير الطماطم منخفض الصوديوم بدلاً من الزبدة أو الزيت لطهي الخضروات واللحوم والمأكولات البحرية.
- قم بتبريد الشوربات في التلاجة وإزالة طبقة الدهون التي تتكون فوقها.
- قم بعمل البيض المخفوق أو بيض الأومليت باستخدام صفار بيض واحد واثنين من بياض البيض. أو استخدم منتجاً بديلاً للبيض.

- اختر التونة المعبأة أو السردين المعبأ في المياه بدلاً من تعبئته في الزيت، أو بدلاً من ذلك قم بتفريغ التونة المعبأة أو السردين المعبأ من الزيت الموجود فيها لتقليل الدهون.
- استخدم زيت الكانولا أو الزيتون في الطبخ. هذه الزيوت يوجد فيها أقل قدر من الدهون المشبعة.

## الفواكه والخضروات

يساعد تناول عدة أنواع من الخضروات والفواكه في حماية الجسم من الأمراض المزمنة. وتتميز الخضروات والفواكه بأنها:

- غنية بالفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة والمواد الكيميائية النباتية (مواد جيدة توجد في الأغذية النباتية فقط)
- غنية بالألياف
- منخفضة السعرات والدهون والكوليسترول

تناول مقدار لا يقل عن 2 ½ كوب من الخضروات وكوبين من الفواكه في اليوم. إضافة الفواكه والخضروات إلى معظم الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة التي تتناولها. تناول الخضروات والفواكه الكاملة أو المقطعة بدلاً من عصرها. لا تحتوي العصائر على أية ألياف أو بها كمية قليلة منها، وهذه الألياف مهمة لصحة الأمعاء.

تبين القائمة أدناه أفضل مصادر الخضروات والفواكه لفيتامين "أ" (كاروتينات) وفيتامين سي وحمض الفوليك والبوتاسيوم، وهذه العناصر المغذية من المهم وجودها في نظامك الغذائي.

العنصر المغذي	مصادر الغذاء
فيتامين "أ"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الخضروات المورقة ذات اللون الأخضر الداكن: السبانخ، الكرنب، اللفت، البروكولي، الخردل الهندي، الخس البلدي، والخس ذو الورق الأخضر</li> <li>• الفواكه البرتقالية: المانجو، شمام، المشمش، فاكهة الكريب الحمراء أو الزهري</li> <li>• الخضروات البرتقالية: الجزر، البطاطا الحلوة، القرع</li> <li>• الطماطم، منتجات الطماطم، الفلفل الأحمر الحلو</li> </ul>
فيتامين سي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• البروكولي، الفلفل، الطماطم، الكرنب، ملفوف بروكسيل، والبطاطس</li> <li>• الحمضيات، فواكه الكيوي، الفراولة، الكنتالوب، الجوافة</li> <li>• الخضار المورقة: الخس البلدي، اللفت، السبانخ</li> </ul>
حمض الفوليك	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الفول والبازلع المطبوخ والفول السوداني</li> <li>• الخضروات المورقة ذات اللون الأخضر الداكن: السبانخ، الخردل، الخس البلدي</li> <li>• البازلاء الخضراء</li> <li>• البرتقال وعصير البرتقال</li> </ul>
البوتاسيوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• البطاطس الحلوة أو البيضاء المطبوخة، الخضروات الخضراء المطهية، قرع الشتاء (البرتقال)</li> <li>• الموز، موز الهند، الفواكه المجففة مثل المشمش والقراصيا، والبرتقال وعصير البرتقال، والكنتالوب، وشمام كوز العسل</li> <li>• الفول المطبوخ (مثل الفول المخبوز) وفول الصويا والعدس</li> <li>• الطماطم ومنتجات الطماطم</li> </ul>

المصدر: المبادئ التوجيهية الغذائية للأمريكيين. وزارة الزراعة الأمريكية، 2010.

توصي المبادئ الغذائية للأمريكيين بأن يتناول الشخص الكثير من الخضروات والفواكه في إطار اتباع خطة طعام صحية، ويشمل هذا اختيار مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه، ويستطيع الشخص القيام بذلك من خلال اختيار ألوان مختلفة من الفواكه والخضروات مثل الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي. تحتوي البقوليات (الفول، العدس) أيضاً على الكثير من الفيتامينات والعناصر المغذية الأساسية ويجب أن تكون جزءاً من النظام الغذائي.

أسبوعياً يجب أن تشمل الوجبات الغذائية ما يلي:

- 3 أكواب من الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن (البروكولي، السبانخ، الكرنب، اللفت)
- كوبان من الخضروات ذات اللون البرتقالي الفاتح (الجزر، البطاطا الحلوة، القرع الشتوي)
- 3 أكواب من البقوليات (العدس، الفاصوليا الحمراء، الفاصوليا الشائعة، حمص الشام)



- 3 أكواب من الخضروات النشوية (الذرة، البطاطس، البازلاء الخضراء)
- 6½ أكواب من الخضروات الأخرى (الطماطم، البصل، القرنبيط، الفول الأخضر)

انظر نماذج قوائم الطعام أدناه في نهاية هذا الكتيب للاطلاع على أفكار حول كيفية إضافة هذه الأطعمة إلى نظامك الغذائي.

### الألياف والحبوب الكاملة

الألياف جزء مهم من النظام الغذائي لأنها:

- تساعد في تنظيم تحركات الأمعاء وتمنع حدوث الإمساك
- تعطي إحساسًا بالشبع
- تساعد في فقدان الوزن
- يُمكن أن تساعد في تقليل الكوليسترول
- يُمكن أن تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والسمنة

الأغذية النباتية هي أفضل مصادر الألياف. تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة وحبوب الطعام والبقوليات والمكسرات والبزور علاوة على الخضروات والفواكه يمنح الجسم ما يحتاجه من ألياف.

تعتمد الاحتياجات من الألياف على مقدار السعرات الحرارية التي تتناولها. فالنساء تحتاج عادةً إلى 25 جرامًا تقريبًا من الألياف في اليوم في حين يحتاج الرجل حوالي 35 جرام من الألياف في اليوم.

وينبغي تناول الحبوب الكاملة لضمان تناول القدر الكافي من الألياف، لأنها تحتوي على فيتامينات ومعادن وألياف أكثر مقارنة بالحبوب المصفاة أو المعالجة. يُرجى قراءة ملصقات المكونات الغذائية للمنتجات بعناية لمعرفة ما إذا كانت الأغذية التي تختارها تحتوي على حبوب كاملة أم لا. يجب أن يكون مكتوبًا على ملصقات المنتجات الغذائية كلمة "كامل" قبل اسم الحبوب. فمثلًا عند اختيار خبز أو معكرونة مصنوعين من القمح يجب أن يُدوّن على ملصق بيانات المنتج عبارة "حبوب قمح كاملة" وليس "دقيق قمح غني".

لإضافة المزيد من الألياف والحبوب الكاملة في نظامك الغذائي:

- كُلْ أغذية مثل الخبز المصنوع من حبوب قمح كاملة والأرز البني والشعير والشوفان الكامل والشوفان المجروش وحبوب النخالة والفُشار.
- جرّب الفطائر أو الفطائر الرقيقة "المفنز" أو مخلوط الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة أو دقيق القمح الأسود.
- اختر حبوبًا كاملة مثل الشعير وأضف كمية قليلة من الفواكه المجففة أو المكسرات المحمصّة.
- أضفِ الفول إلى الأرز والمعكرونة والسلطة والشوربات.
- اختر الفواكه والخضروات الطازجة بدلًا من العصائر.

قم بزيادة الكمية التي تستهلكها من الألياف تدريجيًا واشرب مقدارًا لا يقل عن 64 وقيّة من السوائل (8 كؤوس كاملة) يوميًا.

استخدم هذا الجدول البياني لاختيار الأغذية التي تعتبر مصادر جيدة للألياف.

كمية الألياف	الطعام	حجم الوجبة
2 إلى 3 غرامات	الموز	1 متوسطة

البروكولي أو القَرَنَبِيط	1/2 كوب
الكسكسي أو المعكرونة أو مَعَكْرُونَة سبَاغِيَتِي	1 كوب مطبوخ
مشمش مجفف	1/2 كوب
إننلس طازج	1 كوب
الفول الأخضر	1/2 كوب
الدراق أو الخوخ	1 متوسطة
البرتقال	1 متوسطة
جزر نيء	1 متوسطة
السيباخ أو الكرنب	1/2 كوب
الخبر المصنوع من حبوب كاملة	شريحة واحدة
الخرشوف	1 كوب
التفاح	1 متوسطة
البطاطس المخبوزة مع القشرة	1 متوسطة
العنب البري	1 كوب
الأرز البني	1 كوب
رقائق النخالة	1/2 كوب
الْفَرِيك	1/2 كوب
البنجر المطبوخ	1 كوب
التين المجفف	2
التوت البري الطازج	1 كوب
البازلأ الخضراء	1/2 كوب
المانجو	1 متوسطة
الشوفان المجروش	1 كوب مطبوخ
الفراولة	1 كوب
الشعير	1 كوب مطبوخ
البرقوق المعلب	1 كوب
البذور المطبوخة: الفاصوليا الحمراء، الفاصوليا البيضاء، اللوبياء، الفاصوليا الشمالية، فاصلا لنا الننته	1/2 كوب
الخبوخ المجفف	1 كوب

4 إلى 5 غرامات

6 غرامات

1 كوب

توت العليق الطازج

½ كوب مطبوخ

العسل

1 كوب

حبوب القمح المقطعة

1 كوب مطبوخ

المعكرونة المصنوعة من حبوب كاملة

بقر 8 بوصة

الخبر البلدي من حبوب القمح الكاملة

## الملح والبوتاسيوم

يحتاج الجسم إلى بعض الملح ولكن الإفراط في استخدامه قد يزيد من خطر الإصابة بما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم
- فشل القلب الاحتقاني
- الجلطة
- أمراض الكلى

يتكون الملح من عنصري الصوديوم والكلوريد. يحتاج الجسم إلى 2300 ملليجرام تقريبًا من الصوديوم في اليوم أو حوالي ملعقة صغيرة من الملح. ويحتوي النظام الغذائي المتوسط في الولايات المتحدة الأمريكية على كمية تتراوح بين 3000 إلى 7000 ملليجرام من الصوديوم يوميًا. وتشير ملصقات المكونات الغذائية إلى كمية الصوديوم في حجم وجبة الطعام وليس مقدار الملح. الأغذية المنخفضة في الصوديوم (أقل من 140 ملليجرام أو 5% من القيمة اليومية) بها نسبة منخفضة أيضًا من الملح.

ولا يشكل الملح الطبيعي الموجود في الأغذية إلا نسبة 10% تقريبًا من الملح الذي نحصل عليه في اليوم العادي. وعند إضافة الملح إلى الأطعمة التي نتناولها، فإننا نضيف نسبة أخرى تتراوح بين 5% إلى 10%، وتأتي نسبة الـ 75% المتبقية في نظامنا الغذائي من الملح الذي تتم إضافته أثناء التصنيع. ويوجد في الوجبات السريعة والأغذية المعبأة والمصنعة نسبة عالية من الملح والصوديوم؛ حيث يوجد في برجر الجبنة من الوجبات السريعة والحجم المتوسط من بطاطس الأصابع الفرنسية حوالي 1370 ملليجرام من الصوديوم.

نصائح لتقليل كمية الملح في نظامك الغذائي:

- لا تُضيف ملحًا إلى الطعام على المائدة.
- تجنب تحضير وطبخ الطعام مع إضافة الملح.
- استخدم أعشابًا وتوابل طازجة لإضفاء النكهات.
- اقرأ ملصقات المنتجات الغذائية لجميع الأغذية المعبأة لمعرفة كمية الصوديوم في كل وجبة.
- اشترى الأغذية المكتوب على ملصقاتها "صوديوم منخفض" و"صوديوم منخفض للغاية" و"خالية من الملح" و"خالية من الصوديوم". الأغذية منخفضة الصوديوم بها نسبة تقل عن 140 ملليجرام من الصوديوم في كل وجبة.
- قلل كمية الكاتشب وصلصة فول الصويا وإضافات السلطات "درسينج" لأنها تحتوي عادةً على نسبة عالية من الصوديوم.
- قلل الأغذية المخللة والمملحة (الكرنب المخلل، والمخللات، والهوت دوج، ولحم الخنزير المقدد، ولحوم اللانشون المصنعة).
- عندما تتناول الطعام خارج البيت اختر الأغذية الخالصة وتجنب الصلصات والتوابل. اطلب من النادل عدم إضافة المزيد من الملح إلى طعامك.

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، اختر الأغذية التي تحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم بطبيعتها وتكون غنية بالبوتاسيوم. البوتاسيوم هو أحد المعادن التي تساعد في الحفاظ على ضغط الدم في الحدود الطبيعية. توصي وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية

(USDA) بأن يحصل البالغون على كمية لا تقل عن 4700 ملليجرام من البوتاسيوم يوميًا. حتى إذا لم تكن تعاني من ارتفاع ضغط الدم فإن الأغذية الغنية بالبوتاسيوم يجب أن تظل جزءًا من نظامك الغذائي. وإذا كانت تساورك بعض الشكوك حول ارتفاع ضغط الدم تحدث مع الطبيب أو الممرضة للتأكد من ذلك. أضف بعضًا من الأغذية الغنية بالبوتاسيوم الواردة أدناه إلى نظامك الغذائي.

### الأغذية الغنية بالبوتاسيوم

الطعام (وجبة طعام بحجم 1/2 كوب)	كمية البوتاسيوم
الموز	420 ملليجرام
البنجر الأخضر	290 ملليجرام
مشمش مجفف	375 ملليجرام
البرتقال	335 ملليجرام
الأجاص المجفف	400 ملليجرام
السبانخ	420 ملليجرام
البطاطا الحلوة	700 ملليجرام
الطماطم (بقطر 3 بوصة)	300 ملليجرام
معجون الطماطم	660 ملليجرام
الفاصوليا البيضاء	600 ملليجرام
البطاطس البيضاء	610 ملليجرام
قرع الشتاء	330 ملليجرام

### الكالسيوم وفيتامين د

يحتاج الجسم إلى الكالسيوم في النظام الغذائي اليومي للحفاظ على قوة العظام والأسنان وصحة العضلات وعمل الأعصاب. وعندما لا يحصل الشخص على كمية كافية من الكالسيوم في نظامه الغذائي فإن الجسم يعوّض ذلك من خلال سحب الكالسيوم من العظام، وإذا لم يتم تعويض الكالسيوم الذي تم سحبه من خلال النظام الغذائي فإن العظام قد تصبح ضعيفة وهشة. وتسمى هذه الحالة بوهن العظام، وهي تجعل الشخص أكثر عرضة لكسور العظام.

تتكون معظم كتلة العظام في فترات الطفولة وبداية البلوغ، ولكن لا يفوت الأوان أبدًا لتحسين صحة العظام. ولذا كُلْ الأغذية الغنية بالكالسيوم وفيتامين د. وشارك في الأنشطة اليومية للحفاظ على الوزن من خلال استعمال الرجلين مثل المشي العادي أو المشي السريع أو رفع الأثقال أو قفز الحبال لتقوية عظام الجسم.

إليك بعض النصائح لإضافة المزيد من الكالسيوم إلى النظام الغذائي:

- تناول مقدارًا يتراوح بين 2 إلى 3 حصص على الأقل من منتجات الألبان خالية الدسم أو منخفضة الدسم يوميًا. يشمل ذلك اللبن أو الزبادي أو الجبن. إذا كنت تعاني من مشكلات في تحمل اللاكتوز (سكر موجود في منتجات الألبان) حاول تناول المنتجات الخالية من اللاكتوز مثل لبن Lactaid® أو منتجات فول الصويا.
- اللوز والخضروات المورقة وفول الصويا والسردين المعلب والسالمون مصادر جيدة أيضًا للكالسيوم.
- الأغذية مثل الحبوب وعصير البرتقال تحتوي عادةً على كميات إضافية من الكالسيوم.
- يحتاج الكثير من الناس، بما في ذلك النساء خلال فترات سن اليأس، إلى مكملات الكالسيوم. تحدث مع الطبيب أو اختصاصي التغذية الذي يتابع حالتك لمعرفة المزيد عن احتياجاتك من الكالسيوم.

إذا لم يكن هناك فيتامين د فإن الجسم لن يستطيع امتصاص الكالسيوم الموجود في النظام الغذائي، ويوجد فيتامين د في منتجات الألبان المعززة وبعض الأسماك الدهنية، ومع هذا فإن معظم الناس يحصلون على كل ما يحتاجونه من فيتامين "د" من أشعة الشمس. فإذا كنت لا تغادر المنزل،

فقد تحتاج إلى تناول مكمل دوائي لفيتامين "د". وربما تحتاج النساء اللاتي يرتدين أغطية من الملابس لأغراض دينية إلى الحصول على فيتامين "د" من المكملات.

يعرض الجدول الوارد أدناه المقدار اليومي المطلوب للشخص من الكالسيوم وفيتامين "د" على حسب فئته العمرية.

#### المقدار اليومي الموصى به

فيتامين "د"	الكالسيوم	الفئة العمرية
200 وحدة دولية	500 ملليجرام	1 إلى 3 سنوات
200 وحدة دولية	800 ملليجرام	4 إلى 8 سنوات
200 وحدة دولية	1300 ملليجرام	9 إلى 18 سنة
200 وحدة دولية	1000 ملليجرام	19 إلى 50 سنة
400 وحدة دولية	1200 ملليجرام	51 إلى 70 سنة
600 وحدة دولية	1200 ملليجرام	أكثر من 70 سنة

#### المشروبات الكحولية

تغطي المشروبات الكحولية سعرات حرارية للجسم ولكنها تحتوي على القليل من العناصر المغذية. فإذا كنت تشرب المشروبات الكحولية فاعتدل في الكميات التي تتناولها. وهذا يعني عدم تناول أكثر من مشروب واحد في اليوم بالنسبة للنساء وعدم تناول أكثر من مشروبين في اليوم بالنسبة للرجال. المشروب الواحد يعادل:

- 12 وقيّة من البيرة
- 5 وقيات من الخمر
- 1.5 وقيّة من الكحول درجة 80

تشير القرائن المتاحة إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الكحولية قد يؤدي إلى:

- التليف الكبدي
- سرطان الفم
- سرطان الرأس والرقبة
- سرطان المريء
- سرطان الثدي (القرائن المتوفرة ليست بنفس القوة)
- سرطان القولون (القرائن المتوفرة ليست بنفس القوة)

تشير بعض الدراسات إلى أن الاعتدال في تناول المشروبات الكحولية قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب من خلال زيادة مستويات الكوليسترول عالي الكثافة (الكوليسترول الجيد). ومع هذا فلا نحذ فكرة البدء في تناول المشروبات الكحولية إذا كنت لا تشربها بالفعل.

#### ■ الخطوة 6: تنفيذ الخطة

هذه هي بعض الإرشادات الأساسية لنظام غذائي ونمط حياة صحيين، ويفضل السير في التغييرات تدريجياً من خلال التركيز على تغيير تلو الآخر في كل مرة. ضع أهدافاً لتحقيق النجاح. بمجرد أن تحقق أحد الأهداف انتقل إلى الهدف التالي. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد من معلومات واستشارات التغذية اتصل على رقم (212) 639-7071 لتحديد موعد مع اختصاصي التغذية. ويقدم اختصاصي أو اختصاصية التغذية المساعدة لك في التخطيط لاتباع نظام غذائي ونمط حياة صحيين.

## ■ الأسئلة المتكررة

هل يجب أن آخذ الفيتامينات أو المعادن؟

النظام الغذائي المتوازن الذي يحتوي على مجموعة متنوعة من الأغذية يشمل عادةً الكميات الملائمة من الفيتامينات والمعادن، ولكن بعض الناس قد تختلف متطلبات التغذية لديهم وقد يحتاجون إلى أخذ مكمل فيتامين أو معادن. تشمل الأمثلة:

- كبار السن
- الأشخاص الذين يوجد في جهازهم المناعي خلل ما
- النساء الحوامل أو الذين من المحتمل أن يصبحوا حوامل
- الأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية منخفضة جدًا في السعرات الحرارية
- النساء قبل سن اليأس
- من يتناولون المشروبات الكحولية
- النباتيين

تحدث مع الطبيب أو اختصاصي التغذية المشرف على حالتك لمعرفة ما إذا كنت تحتاج إلى أية معادن أو مكملات غذائية.

هل أحتاج إلى غسيل تجاري لتقليل كمية المبيدات الحشرية على محصولي؟

غسل الخضروات والفواكه بالمياه فقط يقلل المواد المترسبة من مبيدات الحشرات علاوة على الغسيل التجاري.

هل الخضروات والفواكه الطازجة أكثر فائدة من تلك المجمدة أو المعلبة أو المجففة؟

تعتبر الخضروات والفواكه الطازجة أكثر فائدة من الناحية الغذائية، ولكن المنتجات المجمدة والمجففة بدون الصلصات المضافة خيارات صحية أيضًا. فهذه الخضروات والفواكه يتم جمعها وتعبئتها عندما تكون طازجة للغاية وبذلك تحتفظ بالكثير من عناصرها المغذية. تجنب الخضروات المعلبة، لأن معظمها تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.

هل يجب أن أشتري الخضروات والفواكه العضوية فقط؟

المحاصيل العضوية يتم زراعتها باستخدام القليل من الأسمدة وبدون مبيدات حشرية. وتشير بعض الدراسات إلى أن الأغذية العضوية قد يوجد بها مقادير أعلى من المواد الكيميائية النباتية (مركبات موجودة في النباتات مفيدة للصحة) ولكن لا توجد أبحاث كافية لدعم هذا الزعم في الوقت الحاضر. ويُفضل غسل كل المحاصيل جيدًا سواء كنت تشتري المحاصيل العضوية أو غيرها.

هناك بعض الخضروات والفواكه التي قد يوجد بها نسب عالية من المبيدات الحشرية بما في ذلك:

- الكرز
- السبانخ
- العنب
- الكمثرى
- الفراولة
- التفاح
- الدراق
- البطاطس
- الكرّفس

• الفلفل الرومي

• الخوخ

• توت العليق

ربما ترغب في شراء هذه المحاصيل المنتجة بالطريقة العضوية.

### هل يجب أن أشتري اللحوم ومنتجات الألبان الخالية من الهرمونات؟

يساور الكثير من الناس قلق من الهرمونات التي يتم إضافتها على الأغذية، ولا تسمح وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية بإعطاء الهرمونات للخنازير والدجاج والديوك الرومي وغيرها من الطيور، ولكن بعض الهرمونات قد يتم إعطاؤها للماشية والأغنام. كمية الهرمونات الناتجة من الأغنام والماشية صغيرة جدًا مقارنة بما ينتجه جسم الإنسان كل يوم. فإذا كانت لا تزال تشعر ببعض المخاوف اختر نظامًا غذائيًا يعتمد على النباتات في معظمه. ويعني هذا أن يقوم النظام الغذائي في معظمه على الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور وتقليل كمية اللحوم المستهلكة.

### هل النظام الغذائي النباتي صحي أكثر بالنسبة لي؟

ليس دائمًا. تشمل الكثير من النظم الغذائية الصحية المنتجات الحيوانية. وقد يقلل النظام الغذائي النباتي من خطر التعرض لبعض الأمراض مثل أمراض القلب وحصوات الكلى وحصوات المرارة، ومن ضمن فوائده تقليل مقدار الدهون المشبعة والكوليسترول والبروتينات الحيوانية. يوجد في النظم الغذائية النباتية أيضًا قدر أكبر من الأجسام المضادة للأكسدة وحمض الفوليك والمغنسيوم والبوتاسيوم والألياف. حاول تجربة نظام غذائي يعتمد في معظمه على المنتجات النباتية. تحدث مع اختصاصي التغذية للتأكد من أن نظامك الغذائي النباتي أو نظامك الغذائي الذي يقوم في معظمه على النباتات يحتوي على كل العناصر الغذائية اللازمة.

### ■ نماذج لقوائم الطعام

استخدم نماذج قوائم الطعام هذه لتساعدك في إضافة أغذية صحية إلى النظام الغذائي الذي تسير عليه ولتكون مصدر إلهام لوصفات تعدها بنفسك.

الوجبة	نموذج قائمة الطعام رقم 1	نموذج قائمة الطعام رقم 2	نموذج قائمة الطعام رقم 3
الإفطار	<ul style="list-style-type: none"><li>كوب واحد من رقائق النخالة مع</li><li>ملعقتين كبيرتين من الزبيب</li><li>1/2 كوب من اللبن خالي الدسم</li><li>1 موزة مقطعة</li><li>قهوة أو شاي مع اللبن خالي الدسم</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>8 وقيات من الفانيليا أو روب الفواكه منخفض الدسم</li><li>كوب واحد من حبوب الشوفان الكاملة المطبوخة مع ملعقتين صغيرتين من خليط القرفة والسكر</li><li>1/2 كوب من الفواكه الطازجة أو المعلبة (في العصير الخاص بها)</li><li>قهوة أو شاي مع اللبن خالي الدسم</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>فريتاتا خضروات (1 بيضة، 2 بيض بيض، وكوب واحد من الخضروات المقطعة)</li><li>كوب واحد من مكعبات شمام</li><li>قهوة أو شاي مع اللبن خالي الدسم</li></ul>
الغداء	<ul style="list-style-type: none"><li>سلطة تونا (4 وقيات من التونة المعلبة في المياه وملعقة واحدة من المايونيز منخفض الدسم)</li><li>شريحة واحدة من الخبز كثير الحبوب</li><li>1/2 كوب من الفاصوليا الباردة (معلبة وجافة ومغسولة) وسلطة جزر</li><li>كوب واحد من العنب</li><li>16 وقية من الماء الفوار مع شريحة ليمون طازجة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>سندوتش ديك رومي (3 وقيات من صدر الديك الرومي المشوي في شريحتين من الخبز المصنوع من حبوب كاملة، وملعقة كبيرة من المايونيز أو الخردل منخفض الدسم، و1/4 ثمرة أفوكادو مقطعة، وخس، وطماطم)</li><li>1 تفاحة واحدة متوسطة</li><li>8 وقيات من اللبن خالي الدسم للشكولاتة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 كوب من شوربة الفاصوليا السوداء والذرة*</li><li>أليفة من الحبوب الكاملة مع شريحة واحدة من الجبن منخفض الصوديوم</li><li>كوب واحد من السلطة الخضراء المشكلة</li><li>إضافات السلطة "دريسنج": 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة واحدة من الخل البلسمي</li></ul>
الوجبة الخفيفة	<ul style="list-style-type: none"><li>15 ثمرة لوز</li><li>1 برتقالة واحدة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>2 كوبان من الفشار المُعد بالطريقة الهوائية (بدون إضافة زبدة)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 نصف كوب من الجبنة الفريش 1%</li><li>1/2 نصف كوب من الفواكه الطازجة</li></ul>

العشاء	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 وقيات من المعكرونة المصنوعة من حبوب قمح كاملة</li> <li>▪ 1/2 نصف كوب من صلصة الطماطم بدون إضافة الملح</li> <li>▪ 1 ملعقة كبيرة من جبنة براميزان المبشورة</li> <li>▪ 4 وقيات من صدر الدجاج المشوي</li> <li>▪ 6 من أوراق الهليون المطهية بالبخر</li> <li>▪ 1 كوب واحد من الخضروات الخضراء المشكلة مع الطماطم والبصل الأحمر و4 حبات من الزيتون الأسود</li> <li>▪ 2 ملعقة من الإضافات منخفضة الدسم "دريسنج"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 كوبان من الفلفل الحار النباتي</li> <li>▪ 2 شريحتان من الخبز المصنوع من حبوب كاملة أو لفيفة عشاء متوسطة مصنوعة من حبوب القمح الكاملة</li> <li>▪ كوب واحد من السلطة الخضراء المشكلة</li> <li>▪ إضافات السلطة "دريسنج": 1 ملعقة واحدة من زيت الزيتون ومعلقة واحدة من الخل البلسمي</li> <li>▪ 2 شريحتان من البطيخ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 كوب واحد من السالمون المشوي مع تتبيلها في ملعقتين من الزيت والثوم</li> <li>▪ 1 حبة بطاطا حلوة مقطعة ومحمرة في الفرن</li> <li>▪ 1 كوب واحد من المشروم المطبوخ</li> <li>▪ 1 كوب واحد من الأرز البني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 كوب واحد من الكاكاو الخالي من السكر والدسم</li> <li>▪ 1 تفاحة مخبوزة مغطاة بالقرفة</li> </ul>
الوجبة الخفيفة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 حبة واحدة من الكمثرى الطازجة مغطاة بشابورة غراهام المفتتة وملعقتين من الروب منخفض الدسم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1/2 نصف كوب من شربات الفواكه مغطى بكوب من الفراولة أو توت العليق الطازجين أو المجمدين</li> </ul>
المحتوى الغذائي	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1780 سعراً حرارياً</li> <li>▪ 58 جرام دهون</li> <li>▪ 10 جرام دهون ثنائية غير مشبعة</li> <li>▪ 12 جرام دهون مشبعة</li> <li>▪ 30 جرام دهون أحادية غير مشبعة</li> <li>▪ 211 جرام كولسترول</li> <li>▪ 37 جرام ألياف</li> <li>▪ 933 مليجرام كالسيوم</li> <li>▪ 1800 مليجرام صوديوم</li> <li>▪ 3370 مليجرام بوتاسيوم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1800 سعراً حرارياً</li> <li>▪ 28 جرام دهون</li> <li>▪ 5 جرام دهون ثنائية غير مشبعة</li> <li>▪ 8 جرام دهون مشبعة</li> <li>▪ 9 جرام دهون أحادية غير مشبعة</li> <li>▪ 81 جرام كولسترول</li> <li>▪ 47 جرام ألياف</li> <li>▪ 1300 مليجرام كالسيوم</li> <li>▪ 1600 مليجرام صوديوم</li> <li>▪ 4200 مليجرام بوتاسيوم</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1700 سعراً حرارياً</li> <li>▪ 47 جرام دهون</li> <li>▪ 6 جرام دهون ثنائية غير مشبعة</li> <li>▪ 13 جرام دهون مشبعة</li> <li>▪ 20 جرام دهون أحادية غير مشبعة</li> <li>▪ 320 مليجرام كولسترول</li> <li>▪ 44 جرام ألياف</li> <li>▪ 1050 مليجرام كالسيوم</li> <li>▪ 2300 مليجرام صوديوم</li> <li>▪ 3300 مليجرام بوتاسيوم</li> </ul>	

#### \* الوصفة لشوربة الفاصوليا السوداء والذرة

- علبة 28 وقية من الطماطم والحبق المدفوق منخفض الصوديوم
- 8 وقيات من عصير الطماطم منخفض الصوديوم
- علبة 16 وقية من الفاصوليا السوداء المغسولة
- علبة 16 وقية من الفاصوليا البيضاء المغسولة
- علبة 16 وقية من الفاصوليا الحمراء المغسولة
- علبة 16 وقية من الذرة الحلوة
- 1 ملعقة واحدة من الأوريغانو الجاف
- 1/2 ملعقة من الروزمري
- 1/2 ملعقة من رقائق الفلفل الأحمر المشفوفة (اختياري)

اخلط المكونات في وعاء كبير وضعها على جهاز الغلي. قلل درجة الحرارة ودعها تغلي ببطء لمدة 10 دقائق. تكفي لـ 4 أشخاص.

إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف، فيمكنك التحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. يمكنك التحدث إليهم خلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 5 مساءً على الرقم: \_\_\_\_\_ وبعد الساعة 5 مساءً وفي العطلة الأسبوعية والإجازات الرسمية، يمكنك الاتصال على الرقم: \_\_\_\_\_ في حال عدم وجود رقم أو عدم تأكدك، اتصل بالرقم 2000-639 (212).