

أسلوب الحياة الصحي في المنزل

التغذية السليمة

نحو حياة صحية ..

إدارة التثقيف الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة



كيف يكون طبق الطعام صحياً؟

يحتوي على جميع العناصر الغذائية المختلفة التي تساعد الجسم في الحصول على الطاقة اللازمة

العناصر الغذائية



الحبوب والنشويات: الخبز كامل القمح، الأرز، المعكرونة

البروتينات: الدجاج، السمك، البيض، اللحوم.

الخضروات: كافة أنواع الخضروات

الفواكه: كافة أنواع الفواكه

الألبان: منتجات الألبان والحليب

5 حصص من الفواكه والخضار يومياً

تناول ما لا يقل عن 400 جرام من الفواكه والخضار يومياً يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان.

فوائد تناول 5 حصص من الخضار والفواكه يومياً:

- تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الأمراض
- تحسن مظهر البشرة والشعر والأظافر
- تحسّن الألياف عمل الجهاز الهضمي
- تمدك بالفيتامينات والمعادن
- تقلل من الرغبة في تناول السكريات
- تؤخر أعراض الشيخوخة
- سعرات حرارية منخفضة



يحتسب ولا يحتسب من 5 في اليوم

لا يحتسب من 5 في اليوم	يحتسب من 5 في اليوم
البطاطا	الفواكه والخضار الطازجة
المخللات	الفواكه والخضار المجمدة
رقائق الخضار المقرمشة	العصائر الطازجة
الزبادي بنكهات الفواكه	الفواكه المجففة
الزيتون	الفواكه والخضار المعلبة

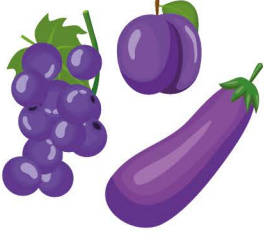
طريقة حساب 5 حصص في اليوم

الحصّة	العدد	النوع
1	7 حبات طازجة	الفراولة
1	12 قطعة صغيرة	الأناناس
1	ثمرة متوسطة	كمثرى
1	ثمرتين	كيوي
1	14 حبة	عنب
1	1/2 ثمرة	الأفوكادو
1	حبتين	التين المجفف
1	9 حبات	باميا
1	ثمرة متوسطة	الخيار
1	9 حبات صغيرة	الجزر
1	8 زهيرات	الزهرة
1	ثمرة متوسطة	الشمندر



فوائد الخضار والفاكهة حسب الألوان:

الدماغ



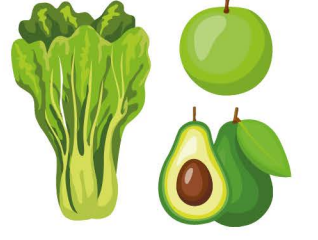
تعزيز صحة
الدماغ والذاكرة
والوقاية من
أمراض
الشيخوخة

البشرة

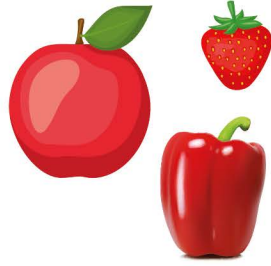


تعزيز صحة
البشرة والشعر
والحماية من
أشعة الشمس
الضارة في
فصل الصيف

الهضم

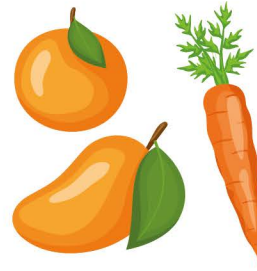


تحسين عملية
الهضم وطرده
السموم من
الجسم



تعزيز صحة
القلب وتقي
من فقر الدم

القلب



تعزيز صحة
العين وترفع
من مناعة
الجسم

العين

أغذية معززة للمناعة



يحتوي السمك على الأوميغا 3 الذي يساعد على تقليل الإصابة بالالتهابات وتقوية الذاكرة وحماية الجسم من أمراض القلب والشرايين



يحتوي على البروبيوتيك وهو عبارة عن بكتيريا نافعة للقناة الهضمية تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز المناعي



تحتوي على فيتامينات ومعادن ومضادات الأكسدة التي تساعد بشكل كبير في الوقاية من العدوى والفيروسات والأمراض



يحتوي على الألياف المضادة للميكروبات والتأكسد

أغذية معززة للمناعة



غني بالفيتامينات والمعادن مثل فيتامين A, C و E ومضادات الأكسدة



يحتوي على مركبات الكبريت الذي يساعد في مكافحة العدوى والفيروسات والبكتيريا



يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة والبيتاكاروتين التي تزيد من قدرة مكافحة العدوى في جهاز المناعة



خصائص مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن التي يحويها تقلل من الالتهابات وظهور الأمراض

كيف تقلل من السعرات الحرارية في طعامك؟

- قلل من إضافة الزيوت والتبيلات الجاهزة للسلطة واستبدلها بالليمون والخل
- استخدم القلاية الهوائية لتقليل استهلاك الزيوت
- استبدل العصائر الجاهزة والمعلبة بعصائر طازجة محضرة في المنزل
- قلل من استخدام السكر واستبدله بالعسل الطبيعي
- تناول الفواكه في صورتها الكاملة يعتبر أقل سرعة حرارية من تحضيرها كعصير طازج

وجبات خفيفة أقل من 100 سعرة



14 حبة لوز



كوبين بطيخ



1/2 كوب فول الصويا



موزة صغيرة



3 أكواب فشار



تفاحة



ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني



4 حبات جزر متوسطة



1 توت بري

الفرق بين العصير والنكتار والشراب:

محتواه من معصور الفاكهة = 100%

خالي من المواد الحافظة والألوان
والنكهات الصناعية



العصير

محتواه من الفاكهة = 30-50%

يضاف إليه السكر والماء



النكتار

محتواه من الفاكهة لا يتعدى 10%

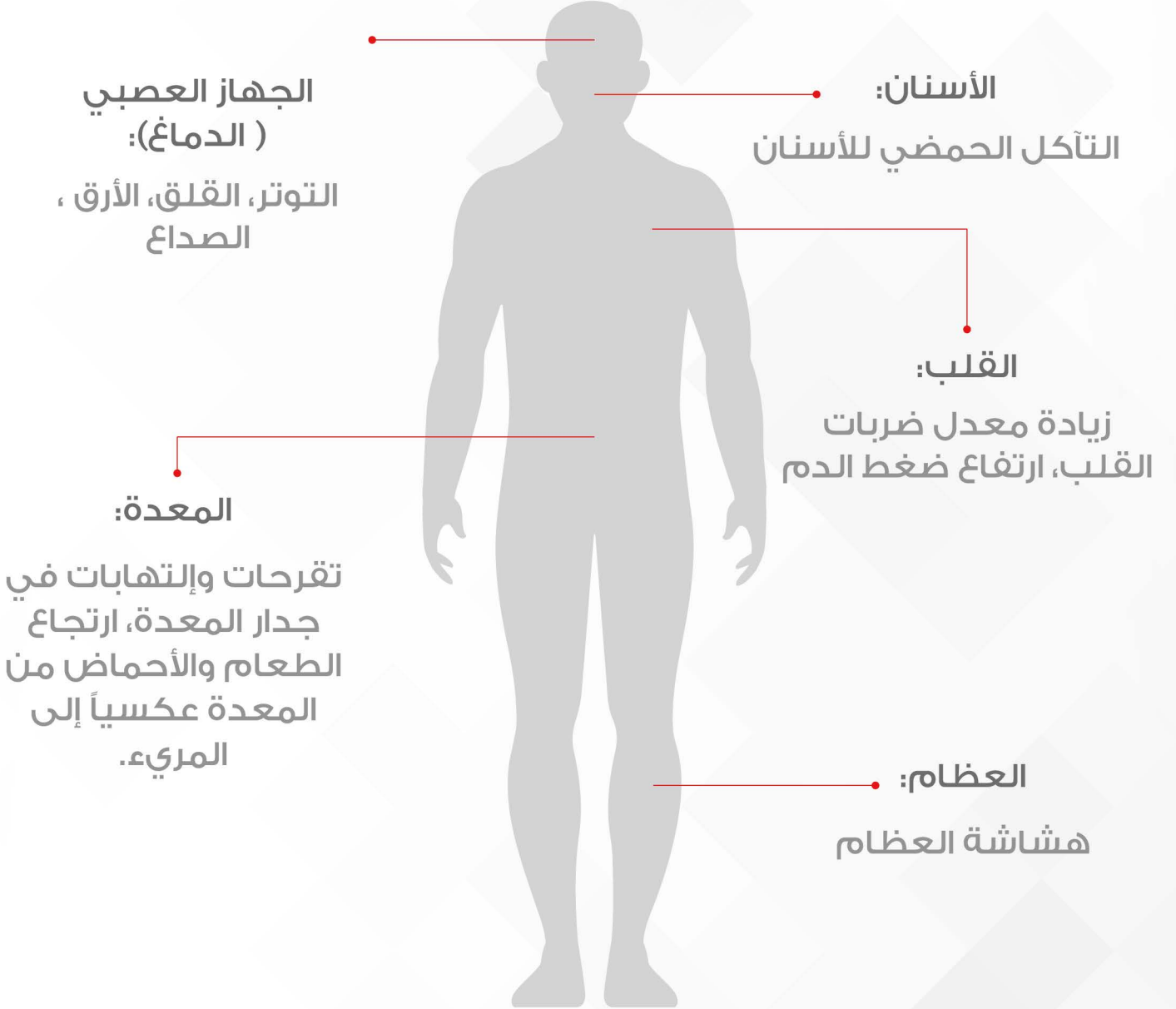
يضاف إليه ماء وسكر وأحماض
ومنكهات صناعية وملونات



الشراب



مخاطر مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية



* تزيد فرص التعرض للأمراض المزمنة: السمنة، السكري، ارتفاع الكوليسترول



خطوات يجب اتباعها بعد التسوق لتحقيق السلامة الغذائية:

- ✓ التخلص من جميع أكياس التسوق وعدم استخدامها للتخزين
- ✓ تنظيف وتعقيم الثلاجة قبل تخزين المواد الغذائية فيها.
- ✓ وضع الأطعمة المبردة في الثلاجة، و الأطعمة المجمدة في الفريزر في أقرب وقت ممكن بحيث لا تبقى أكثر من ساعتين في درجات الحرارة العادية أو ساعة واحدة في درجات الحرارة المرتفعة.
- ✓ تجنب تكديس الثلاجة بالمواد الغذائية كي لا تمنع مرور الهواء داخلها.
- ✓ غسل الخضروات والفواكه وتجفيفها قبل تخزينها.
- ✓ تأكد أن درجة حرارة الثلاجة لا تتجاوز 5 درجات مئوية، و الفريزر لا يقل عن - 18 درجة مئوية.
- ✓ فصل اللحوم النيئة عن المواد الغذائية الأخرى في الثلاجة بوضعها في علب أو أكياس محكمة الإغلاق

