



صحتك في غذائك



جمعية صندوق إغاثة المرضى
Patients Helping Fund Society

إعداد: د. عبدالرحمن لطفي أمين

صحتك في غذائك

إعداد: د. عبدالرحمن لطفي أمين

تقدم لكم في هذا الكتيب المبسط بعض الإرشادات الغذائية والنصائح الهامة والتي وردت في الوثائق الطبية العالمية ومنها مراجع منظمة الصحة العالمية ومايو كلينيك . وسوف يتطرق الكتيب إلى ثلاثة موضوعات هامة تتعلق بالغذاء الصحي وهي:

- ١ . كيفية اختيار الأغذية الصحية للوقاية من الأمراض المزمنة .
 - ٢ . بعض النصائح الغذائية الهامة والموثقة من مراجع علمية موثوق بها لإنقاص الوزن .
 - ٣ . كيفية الحصول على طعام آمن .
- نسأل الله العلي القدير أن ينفعنا وإياكم بما تحتويه مادة هذا الكتيب .

كيفية اختيار الأطعمة المضادة للأمراض

تشير البحوث إلى أن تناول بعض الأطعمة يمكن أن يساعد على خفض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض .

وإليك بعض النصائح الغذائية التي تساعدك على توقي خطر الإصابة بالأمراض:

١ . تناول ما لا يقل عن أربع حصص من الخضراوات يومياً

مقدار الحصص من الخضروات:

- ❖ كوب من الخضروات الورقية الخضراء .
- ❖ ١/٢ كوب من أنواع أخرى من الخضروات المطبوخة أو النيئة كالبازلاء والفاصوليا وغيرها .
- ❖ حبة طماطم كبيرة .
- ❖ ١/٢ كوب عصير طماطم .
- ❖ حبتي جزر .
- ❖ ١/٤ كوب تبولة .
- ❖ كوب واحد من الخضراوات التالية: بصل، فلفل أخضر، باذنجان، فاصوليا خضراء، قرنبيط، خس، ملفوف، خيار، بروكلي، مشروم، كرفس، فجل .

تحتوي الخضروات على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن، كما تحتوي على الألياف التي تساعد على منع امتصاص الدهون وبالتالي تقلل (الكوليسترول) وهي أيضاً منخفضة في الكوليسترول والدهون والسعرات الحرارية. كما أنها تعتبر مصدر كبير للمواد الكيميائية النباتية، تلك المواد التي يبدو أنها تساعد على الحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان والسكري .



مقدار الحصّة من الخضروات

تناول مجموعة متنوعة من الخضروات بألوان مختلفة للحصول على جميع الفوائد الصحية.

٢. تناول ما لا يقل عن ثلاث حصص من الفواكه يومياً

حصّة واحدة من الفواكه تعادل:

- ❖ تفاحة متوسطة الحجم أو موزة أو برتقالة.
- ❖ ٣/٤ كوب من عصير الفواكه.
- ❖ تفاحة صغيرة الحجم.
- ❖ ٢-٣ حبات تمر.
- ❖ حبتين متوسطة الحجم.
- ❖ ٣/٤ كوب أناناس.
- ❖ ملعقة زبيب.
- ❖ ٢-٣ حبات تفاح.
- ❖ خوخة متوسطة الحجم.
- ❖ ١/٢ كوب عصير تفاح.
- ❖ ١/٢ موزة كبيرة أو موزة صغيرة.
- ❖ كمثرى متوسطة الحجم.
- ❖ ١/٢ كوب عصير برتقال.
- ❖ حبة كيوي.
- ❖ ١/٢ عصير أناناس.
- ❖ شريحة مثلثة بطيخ.
- ❖ ١/٢ كوب عصير برقوق.
- ❖ ٤ حبات مشمش.
- ❖ ٣ حبات برقوق مجففة.
- ❖ ١/٢ كوب عصير برقوق.
- ❖ ٤ حبات مانجو صغيرة.
- ❖ حبتين تين مجفف.
- ❖ ١٥ حبة عنب صغيرة.
- ❖ ٤ حبات مشمش مجففة.
- ❖ ١/٢ كوب عصير برقوق.
- ❖ ١/٢ حبة جريب فروت كبيرة.
- ❖ ٣ حبات برقوق مجففة.
- ❖ حبتين تين مجفف.
- ❖ ١/٢ كوب فواكه معلبة.
- ❖ ٤ حبات مشمش مجففة.
- ❖ ١٢ حبة كرز.



تحتوي الفواكه على العديد من الفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للاكسدة والألياف. وباستثناء عدد قليل، مثل الأفوكادو وجوز الهند، فمعظم الفواكه خالية تقريباً من الدهون. إلا أن الدهون الموجودة في الأفوكادو مثلاً هي دهون مفيدة لصحة القلب والشرايين. وتعتبر الفواكه هي مصدر رئيسي لمركبات الفلافونويد، التي قد تساعد

على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. يمكنك اختيار مجموعة متنوعة من الفواكه للحصول على معظم الفوائد الصحية.

٣. تناول الأطعمة الغنية بالأوميغا ٣

أ. الأسماك:

تناول ما لا يقل عن حصتين من الأسماك كل أسبوع (الحصة تساوي ١٠٠ جرام تقريباً) وخاصةً الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ - مثل السلمون والتونة والرنجة



بعض المصادر الغنية بالأوميغا ٣

والسردين، وهذه الأنواع من الأسماك تساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. يمكنك تناول الأسماك المشوية أفضل من المقلية، والطازجة أفضل من المعلبة. **ملاحظة:** تتصح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) السيدات الحوامل والأمهات المرضعات والأطفال تجنب سمك الماكريل، وسمك القرش، وسمك أبو سيف وسمك البلاط (الباس الذهبي أو النهاش الذهبي)، حيث أن تلك الأنواع من الأسماك تحتوي على نسبة من الزئبق. وعادة ما يحتوي لحم التونا وتونة ألباكور على نسبة زئبق أكثر من التونة الخفيفة المعلبة.

ب. مصادر أوميغا ٣ النباتية: تشمل المصادر النباتية لأوميغا ٣ زيت الكانولا، وبذور الكتان وفول الصويا والجوز (كله أو زيتته).

٤. اختيار الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة

إن تناول الحبوب الكاملة قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرضى داء السكري من النوع ٢ والسرطان. بالإضافة إلى الخبز ذو الحبوب الكاملة (الخبز الأسمر). يمكن إضافة العديد من الحبوب إلى نظامك الغذائي مثل الشعير والأرز البني والحنطة السوداء والكينوا ومعكرونة القمح الكامل.



ه. استخدام طرق الطهي الصحية

هناك الآن العديد من أساليب الطبخ السهلة والصحية التي يمكن استخدامها :

أ- استخدم أدوات الطهي الصحية

بدلاً من صب الزيت في مقلاة عند طهي الطعام، استخدم أجهزة التسوية بالبخار والتي لا تستخدم الزيت في القلي والتسوية. تذكر أن ملعقة كبيرة من الزيوت النباتية بها ١٢٠ سعرة حرارية و١٤ غراماً من الدهون.

ب- استخدم بخاخ الطبخ النباتي

إن الرذاذ لمدة ثانية واحدة يعطي نفس الطعم وبه سرعات حرارية قليلة جداً ويحتوي على أقل من ١ غرام من الدهون.

ج- قلل من الزيت

يمكنك تسوية الخضروات مثل البصل، والفطر أو الكرفس في كمية صغيرة من المرق، الماء، صلصة الصويا بدلاً من الزبد أو الزيت.

د- فكر في النكهات التي تغنيك عن الدهون

يمكنك استخدام نكهات البصل والثوم الطازج وجذر الزنجبيل، الطماطم، الليمون الطازج واللايم، نشا الذرة واللبن العادي الخالي الدسم.

هـ- جرب طرق طهي مختلفة

يمكنك استخدام الميكروويف أو الطهي بالبخار. ثم إضافة النكهات مثل الخل، والأعشاب والتوابل.

و- تعديل الوصفات

في معظم الوصفات، يمكنك تقليل السكر والملح والدهون بنسبة الثلث إلى النصف دون التضحية بالذوق.



التسوية بالبخار

ز- التقليل من اللحوم الحمراء

تناول كميات قليلة من اللحوم الحمراء وخاصة التي تحتوي على الدهن واستبدالها بالأسماك والدجاج. يمكنك تقليل كمية اللحوم في غذائك بإضافة الدواجن أو الأسماك ويطبخ المزيد من الخضروات والأرز أو المعكرونة. أو استبدال اللحوم بالبقوليات مثل الفول - العدس - الفاصوليا أو اللوبيا .

نصائح غذائية هامة لإنقاص الوزن

فيما يلي بعض النصائح الهامة لإنقاص الوزن:

١- لا تتخطي وجبات الطعام

خلال النهار فإنك تكون نشطاً، وبالتالي يحتاج جسمك إلى السعرات الحرارية والمغذيات. وقد تؤدي الوجبات المفقودة إلى اتباع نظام غذائي غير صحي وقد تزيد من خطر السمنة. تناول وجبات الطعام، بما في ذلك وجبة خفيفة صحية (مثل الخيار - الجزر - الفواكه)، في أوقات منتظمة إلى حد ما وهذا يقلل من تناول الوجبات الخفيفة الاضطرارية مثل الشيبسي والساكر والحلويات، ويقلل أيضاً من حجم الوجبة الأساسية وبالتالي من كمية السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم.

٢- الحد من استهلاك اللحوم

تعتبر اللحوم هي مصدر رئيسي للدهون، لذا يجب ألا تزيد كمية اللحوم المتناولة يومياً عن ١٥٠-٢٠٠ جرام. وكبديل صحي تناول المزيد من حصص الخضار والفواكه والحبوب الكاملة.

٣- لا لتجوع نفسك

إذا كنت تتبع نظام غذائي صارم جداً ففي النهاية سوف تعود لتناول الطعام المنتظم. إذا لم تتعلم كيفية تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية لفقدان الوزن فإنك لن تستطيع السيطرة على وزنك على المدى الطويل.

٤- مارس الرياضة بانتظام

بالرغم من أننا نتحدث في هذا الكتيب عن الممارسات الغذائية الصحية إلا أنه لا يمكننا



أن نهمل دور الرياضة في حرق السعرات الحرارية وبالتالي في السير جنباً إلى جنب مع نظام صحي غذائي سليم عندما نتحدث عن إنقاص الوزن. إن ممارسة أي نوع من الرياضة يساعد على حرق العديد من السعرات الحرارية. لتعزيز فقدان الوزن من الجسم والدهون فإنه يجب ممارسة الرياضة بشكل معتدل لمدة تتراوح ما بين ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع. المشي هو شكل جيد من أشكال التمارين الرياضية.

٥- شرب الماء

إن شرب الماء مع الوجبة الغذائية يمكن أن يساعد على امتلاء المعدة. كما أن شرب الماء قبل الأكل يبطئ وتيرة تناول الطعام حيث ثبت أن الذين يأكلون بسرعة يميلون إلى الإفراط في تناول الطعام وبالتالي يزيد وزنهم.

٦- لا تزن نفسك باستمرار

إن الوزن اليومي يمكن أن يكون أداة مفيدة لبعض الناس الذين يحاولون انقاص وزنهم. ولكن التحولات اليومية في كمية الماء في الجسم يمكن أن تبدو وكأنها كيلوجرامات زائدة. لذا يجب أن تضع ذلك في الاعتبار. ولا تحاول أن تزن نفسك يومياً.

كيف تتعامل مع الغذاء بأمان؟

فكر دائماً في التعامل الآمن مع الطعام من وقت التسوق إلى الوقت الذي تتناول فيه الطعام.

عند التسوق



- ❖ لا تشتري الأغذية المعلبة إذا كانت أغطيتها منتفخة.
- ❖ يجب تبريد المواد القابلة للتلف في أقرب وقت ممكن بعد شراءها.
- ❖ يجب وضع الفواكه والخضروات الطازجة في أكياس بدلاً من وضعها مباشرة في عربة التسوق لمنع التلوث بالجراثيم الأخرى الموجودة في الأطعمة الأخرى الملامسة لها.

عند إعداد الطعام

- ❖ اغسل يديك بالماء والصابون جيداً.
- ❖ أشطف الثمرات التي تقوم بتقطيعها أو تقشيرها قبل وبعد التقشير.
- ❖ اغسل السكاكين وألواح التقطيع بعد التعامل مع اللحوم النيئة وقبل إعداد الأطعمة الأخرى التي تؤكل نيئة.
- ❖ اغسل الصحون ومناشف المطبخ باستمرار.

عند الطهي

- ❖ يجب طهي جميع اللحوم واللحوم المفرومة، والهمبرغر جيداً.
- ❖ عند شي اللحوم قد يكون اللون خارجاً بنياً ولكن هذا ليس معناه أن اللحم قد نضج تماماً، لذلك استخدم مقياس حرارة اللحم لضمان تسوية اللحوم إلى ما لا يقل عن ٧٠ درجة مئوية في أضعف نقطة لها.

- ❖ لا تضع المبرد في دبة السيارة ولكن ضعه داخل سيارتك مع تشغيل المكيف البارد .
- ❖ احتفظ بالمبرد في الظل عند وصولك إلى مكان المخيم، مع الحفاظ على تغطيته دائماً .
- ❖ حافظ على الطعام دائماً مغطى، فقد يكون الذباب والحشرات الأخرى سبباً في نقل بكتيريا السالمونيلا إلى الطعام .
- ❖ حافظ على الأطعمة الساخنة دائماً ساخنة قدر الإمكان باستخدام أوعية معزولة .
- ❖ نظف يديك: دائماً استخدم الماء والصابون وإن لم تتمكن من ذلك استخدم الكحول المطهر لليد والمناشف قبل وبعد التعامل مع الغذاء .

تذكر قاعدة الساعتين:

أرجع بقايا الطعام فوراً إلى المبرد في أسرع وقت ممكن . إن ساعتين فقط هي الحد الأقصى من الوقت الذي يجب فيه ترك الطعام دون تبريد، وساعة واحدة إذا كانت درجة الحرارة ٣٠ درجة مئوية أو أعلى . أما إذا ذاب الثلج في الكولمان أو أصبحت الفريزبلا غير مجمدة فإن الطعام يعتبر قد تعرض للتلف ويجب التخلص منه .

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سبباً في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدارات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

إدارة التنمية الاجتماعية

هاتف : 22052132 - الخط الساخن : 1899000

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب. 24409 الصفاة 13105 - الكويت

للمقترحات والشكاوى: 22052112

للاستفسارات (واتس آب): 97244063

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والإعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى