



سلسلة تعزيز الصحة
للبالغين

غذاؤك..
إما صحة أو مرض!!

الأسبوع الخليجي
لتعزيز الصحة ٢٠١٥

وزارة الصحة
Ministry of Health

٤ قلة من كمية الأطعمة المتناولة.

٥ استخدم طرق صحية في إعداد الأطعمة في المنزل:

– استخدم طرق طهي الطعام من خلال السلق أو الشوي أو البخار أو التحميص عوضاً عن القلي قدر الإمكان. مع الحرص على عدم شوي الأطعمة لحد الإحتراق، حيث يؤدي احتراق اللحوم المشوية لتكون بعض المواد التي قد تسبب في تكوين مواد مسرطنة.
– استخدم الزيوت غير المشبعة (كزيوت دوار الشمس والذرة وزيت الزيتون) والحد من استخدام الزبدة والدهون الحيوانية والدهون المهدرجة جزئياً.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

"ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه"

رواه الترمذي وصححه الألباني



الإدارة العامة للعلاقات والإعلام والتوعية الصحية

1
المريض أولاً
Patient First

وزارة الصحة
Ministry of Health

937

/SaudiMOH /SaudiMOH /MOHPortal

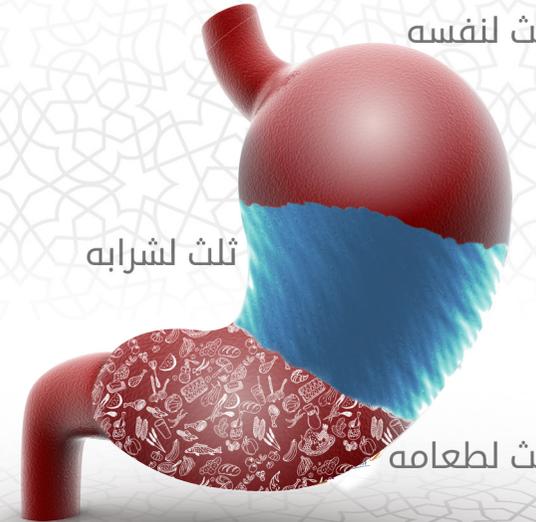
لديك استفسار.. ؟ 800 249 4444

www.moh.gov.sa

ثلث لنفسه

ثلث لشرابه

ثلث لطعامه



ماذا تعني حصة واحدة من الخضار أو الفواكه؟

– مقدار الحصة الواحدة من الخضار يعادل ٨٠ جرام تقريبا، ويمثل ذلك نصف كأس من الخضروات المطبوخة أو البقوليات، أو مقدار كأس من سلطة الخضار.
– أما الفواكه فتشمل الحصة الواحدة حبة واحدة متوسطة من البرتقال أو التفاح أو الموز أو الخوخ أو ما يعادل أحجامها، أو حبتين من المشمش، أو ملة اليد من حبات العنب على سبيل المثال. كما تشمل كأس واحد من العصير الطبيعي غير المضاف إليه السكر، ولا ينصح بأكثر من كأس يوميا.

٣ عليك بالحد من تناول الأطعمة الغنية بالملح والسكر:

– الإفراط في استهلاك الملح يُعد عامل مساعد لارتفاع ضغط الدم، وبالتالي زيادة خطورة التعرض للإصابة بأمراض القلب والشرايين والجلطات.
– قاوم وباستمرار الإسراف في شراء الحلويات والشوكولاته، وكذلك الأطعمة الخاوية من العناصر الغذائية والعالية الملوحة كرقائق البطاطا الهشة، أو العالية السكر كالمشروبات الغازية بأنواعها.
– استبدل المشروبات الغازية السكرية بالعصائر الطبيعية أو الطازجة (المعدة بطريقة آمنة)، واجعل الحليب أو اللبن ومشتقاتهما قليلة أو منزوعة الدسم رفيقك بانتظام.
قد تجد صعوبة في البداية إلا أنه مع الاستمرار يمكن التعود على ذلك، خصوصا إذا تم ذلك بطريقة تدريجية.



تُعد وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم، فعليك المحافظة على تناولها يوميا وباستمرار، مع تناول الأطعمة الصحية. تُشير بعض الدراسات أن مستوى الكوليسترول في الدم والسمنة تقل لدى الأفراد الذين يحافظون على تناول وجبة الإفطار.

لصحتك... اجعل التوازن الغذائي رفيقك الدائم

١ أكثر من تناول الخضار والفواكه

واجعلها مادة أساسية في تحضير الوجبات، ويوصى بتناول خمس حصص يوميا من الخضار والفواكه. مع الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف ومنتجات الحبوب الكاملة (كخبز النخالة).

٢ عليك بالحد من تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون الحيوانية والدهون المهدرجة جزئيا، وتناول الأغذية قليلة أو منزوعة الدسم:

– أطلب من الجزار نزع الشحوم من اللحم.
– اختر منتجات الحليب قليلة أو منزوعة الدسم.
– الحد من تناول أطعمة الوجبات السريعة المحتوية على نسب عالية من الدهون والزيوت كالبغر والبطاطا المقلية والبيتزا ولحم المندي والكبسة.
– قاوم باستمرار ولا تجذب لإغراء الدعايات للوجبات السريعة والمشروبات السكرية.
– لا تلقي بالاً لأي عروض للأحجام الكبيرة من البطاطس المقلية أو المشروبات الغازية أو وجبات البرجر (ما يسمى بالسوبر فايز أو الأب فايز..). أو عروض إعادة التعبئة فهي ببساطة تعني مزيدا من السعرات الحرارية.

تُعد العادات الغذائية غير الصحية بوابة لخطورة الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة المنتشرة بشكل واسع في مجتمعنا، وفي مقدمتها داء السكري (النوع الثاني)، وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وأمراض القلب كالثوبه القلبية، وكذلك السكتة الدماغية، وبعض أنواع السرطانات، عوضا عن دورها في زيادة الوزن والسمنة.

ماذا نقصد بالعدادات الغذائية غير الصحية؟



– الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والزيوت المهدرجة جزئيا والسكريات، وهو ما يساعد على زيادة الوزن والسمنة وارتفاع نسبة الدهون والكوليسترول في الدم، وجميعها عوامل خطورة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.
– الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالملح حيث يُعزى ذلك للإصابة بارتفاع ضغط الدم.
– قلة تناول الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف يوميا وبالكميات المناسبة، إضافة إلى قلة تناول الحليب ومشتقاته.
– الإفراط في كمية الطعام المتناولة ككل.

