



الأسبوع الخليجي الأول لتعزيز الصحة الوقاية من السمنة



نصائح لخفض نسبة السكر في النظام الغذائي الخاص بك :

- أبعد كل أنواع السكر (الأبيض والأسمر) ، بعيداً عن نظرك و طاولتك وتذكيرك
- قلل كمية السكر المضافة إلى طعامك وشرابك المنتظم أو استخدم المحليات الاصطناعية عديمة السعرات الحرارية إن كنت غير قادر عن الاستغناء عن طعم السكر.
- عند خبز البسكويت، الكعك قلل من كمية السكر بالوصفة إلى الثلث أو النصف وغالباً لن تلاحظ الفرق.
- اعتمد نظام الخمس حصص من الخضروات الطازجة والفاكهة يومياً
- نشاطك البدني المعتدل ونظامك الغذائي سبيلك للوقاية من السمنة

ليس هناك وصفة سحرية أو علاج سريع للوقاية من السمنة فلا تكون فريسة سهلة للشركات التجارية التي تُسوق لمنتجاتها بدون أن تكون مبنية على الحقائق العلمية والبراهين . فطريقك الوحيد والأمن هو الغذاء المعتدل والمتنوع والإكثار من شرب الماء وممارسة نشاط بدني يومي معتدل كالشي .

الغذاء
الصحي

تمارين الجهاز البضاوي



1100
cals



قلل من الدهون المشبعة وتجنب الدهون المتحولة

- غالباً ما توجد الدهون المشبعة في اللحوم، جلد الدواجن، الكريمة، الزبدة ومنتجات الألبان الأخرى كاملة الدسم كما توجد في بعض المصادر النباتية كزيت النخيل وزيت جوز الهند وتوجد الدهون المتحولة في بعض المواد المخبوزة كالمعجنات، البسكويت، الفطائر المحلاة والكعك. وفي الوجبات الخفيفة الجاهزة كالفشار ورقائق البسكويت وغالباً ما يشار إليها بالزيوت أو الدهون المهدرجة جزئياً وتعتبر الدهون المشبعة والمتحولة دهوناً ضارة لأنها ترفع الكوليسترول الضار وتسبب الإصابة بأمراض القلب . وتوجد الدهون الأحادية في الزيوت النباتية كزيت الزيتون والكانولا والسمن والفول السوداني والمكسرات كاللوز والبذور في حين الدهون المتعددة الغنية باوميغا ٣ و٦ توجد في الزيوت النباتية كالذرة وفول الصويا وعباد الشمس والجوز وبذور عباد الشمس وتوجد الدهون المتعددة الغنية باوميغا ٣ في

السّمك كالسلمون والتونا.

- إن استخدام الدهون غير المشبعة بدل الدهون المشبعة يقلل من الكوليسترول الضار ويحمي من الإصابة بأمراض القلب
- اقرأ البطاقة الغذائية واختر الأطعمة قليلة الدهون وهي التي تحتوي على أقل من ١ غرام دهون مشبعة لكل ١٠٠ غرام وصفر للدهون المتحولة ولا تحتوي على زيوت أو دهون مهدرجة جزئياً وتجنب الأطعمة التي تحتوي على أكثر من ٣ غرام من الدهون لكل ١٠٠ غرام قدر الإمكان
- والجدير بالذكر أن كمية السعرات الحرارية الموجودة في الدهون والزيوت واحده فسواء كانت دهون نافعة أو ضاره الجرام الواحد منها يعطي ٩ سعرات حرارية . ولكن الاختلاف في تأثيرها على صحة القلب فالنافعة تقلل من الكوليسترول الضار بالدم وبالتالي تقلل من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية والضاره ترفع من مستوى الكوليسترول الضار بالدم وبالتالي تزيد من احتماليه الإصابة بالأمراض

احذر الخطران الأبيضان السكر والملح

يشكل الإكثار من الملح والسكر خطراً صحياً على الانسان فالأول عامل خطورة للإصابة في ارتفاع ضغط الدم والثاني يضيف سعرات حرارية خاوية متسبباً في حدوث زيادة الوزن والسمنة وبالتالي يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري وتسوس الأسنان .

اقرأ البطاقة الغذائية واختر الأطعمة قليلة الملح وهي التي تحتوي على أقل من ١٢٠ ملغرام من الصوديوم لكل ١٠٠ غرام وتجنب الأطعمة التي تحتوي على أكثر من ٤٨٠ مليجرام صوديوم لكل ١٠٠ غرام من الطعام

أما بالنسبة للسكر فإن أهم المصادر الرئيسية للسكر المضاف هي المشروبات الغازية العادية، السكر ، الحلوى ، الكعك ، الفطائر وشراب الفواكه

فكر قبل أن تأكل

