



وزارة الصحة
Ministry of Health

مقاضيك في رمضان



عشرة
بصحة
@LiveWellMOH

المفقود في سفرة رمضان

السلطة

نصائح لسلطة صحية ولذيذة

قلل الإضافات

لا تفرط بالإضافات عالية الدهون أو الجبن أو الخبز المحمص، فقد تتجاوز احتياجك اليومي من السعرات الحرارية ويزداد وزنك.

لوّن سلطتك

حضر السلطة بالخضروات الطازجة الملونة إلى الورقيات الداكنة على العناصر الغذائية المختلفة المهمة لصحتك.



تبّلها بوعوي

أضف الخل مع الزيوت النباتية لتستفيد من الفيتامينات التي تذوب في الدهون، وتجنب التتبيلات الغنية بالصوديوم وغالبًا ما تكون مصدر خفي للسكر المضاف.

سلطة مشبعة

أضف البروتين للسلطة لتصبح وجبة مشبعة مثل: الفاصولياء أو صدور الدجاج المشوي أو السلمون المعلب.

التسوق الغذائي الصحي

نصائح لتحقيق أقصى استفادة خلال تسوقك، من اختيارك للأغذية الصحية إلى توفير الوقت والمال.

1

خطط مسبقاً لتجهيز

قائمة مشترياتك فذلك يساعد في سرعة اختيار الأغذية الصحية.



2

ابدأ تسوقك

من الممرات الجانبية للمتجر حيث توجد الأطعمة الطازجة.



3

اقرأ الملصق الغذائي

فذلك يساهم في اختيار الأطعمة المفيدة.



4

تجنب المعلبات واللحوم المعالجة

المحفوظة والمعالجة بالسكر والصوديوم والمواد الحافظة.



5

اشتر الحبوب

ومنتجات الخبز ذات الحبوب الكاملة بدلاً من "الحبوب المتعددة".



6

اشتر الأغذية

المجمدة في نهاية رحلة التسوق لتجنب نمو البكتيريا.



7

تحقق من

مدة انتهاء صلاحية المنتجات في العروض المخفضة.



بدائل صحية لسفرتك الرمضانية

ببساطة يمكنك جعل من طعامك المفضل في رمضان
طعام صحي ولذيذ من خلال اتباعك لهذه النصائح:



استبدل

الأرز البني



الأرز الأبيض

الأرز الأبيض ليس سيء ولكن الأرز البني يحتوي على
ألياف ومغذيات أكثر تجعلك تشعر بالشبع والامتلاء
لفترة أطول.

استبدل

مكرونه

بالحبوب الكاملة



المكرونه البيضاء



تساعد الحبوب الكاملة على الشعور بالشبع
والامتلاء مما يساهم في الحفاظ على وزن متناسق
خلال رمضان و يساعد على إدارة مستويات السكر في الدم

استبدل

عصير التفاح



الزيت للخبز



ضع عصير التفاح بدل نصف كمية الزيت المطلوبة في
وصفات الكيك والكعك فذلك سيققل من السعرات
الحرارية دون أن تفقد النكهة أو القوام بالإضافة إلى أن
الزيت قد يزيد من خطر الإصابة بالسمنة وتصلب
الشرايين وأمراض القلب.

استبدل



جبين
قليل الدسم



جبين
كامل الدسم

ضع الاجبان قليلة الدسم في وصفاتك لتقلل من السعرات الحرارية والدهون المشبعة دون أن تفقد النكهة. لأن الدهون المشبعة ترفع الكوليسترول وتؤدي لخطر الإصابة بمرض القلب والسكتة الدماغية.

استبدل

مرقة
الدجاج المنزلية



مكعبات مرقة
الدجاج الجاهزة

يحتوي مكعب المرقة الجاهز على الملح بنسبة كبيرة، وهذا يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية. لذلك استبدلها بمرقة الدجاج المصنوع منزلياً من خلال سلق الدجاج مع التوابل والاحتفاظ بالمرق.



قلّل

الأعشاب
والتوابل



الملح



استخدامك للأعشاب والتوابل الطازجة أو المجففة يضيف نكهة جديدة لوجباتك ويساعدك على ترك الصوديوم الذي قد يسبب ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في القلب والكلى وجفاف الجسم.

استبدل



العصائر
الطازجة



المشروبات
المحلاة

تحتوي المشروبات المحلاة على سعرات حرارية عالية بدون أي قيمة غذائية مما قد تساهم في زيادة الوزن وتسوس الأسنان ومشاكل صحية أخرى.

استبدل

السمبوسة
المشوية



السمبوسة
المقلية

ابتعد عن السمبوسة المقلية بالزيت لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون التي قد تؤدي إلى إصابتك بالسمنة وزيادة الوزن وجرب شويها بالفرن أو طبخها بالقلية الهوائية.



استبدل

حليب خالي أو
قليل الدسم



كريمة
الطبخ

اختر الحليب الخالي أو قليل الدسم لوصفات الحساء القائمة على الكريمة أو عند الخبز لتقليل السعرات الحرارية والدهون التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



استبدل

الحلويات < الشوكولاته
الداكنة والفواكه



جرب الشوكولاته الداكنة لاحتوائها على مضادات الأكسدة المفيدة لصحة القلب، وتجنب المليئة بالسكر والألوان الصناعية لأنها تسبب تسوس الأسنان.

استبدل

القطر أو الشيرة < العسل



لا تستخدم المحليات المصنعة المليئة بالسكر على اللقيمات واستبدلها بالعسل مع تناول كميات قليلة، وذلك لأنها قد تسبب السمنة والسكري وارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب والشرايين.

استبدل

الزيوت المهدرجة < الزيوت الطبيعية



تجنب الزيوت المهدرجة بالطبخ لما لها تأثير على مستويات الكوليسترول، وتزيد خطر التعرض للنوبات القلبية والسكتة الدماغية. وبدلها بالزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون والأفوكادو.

اصحب الصحة معك اثناء التسوق ولا تنس تضيف قائمة المشتريات الصحية:

- رز بني
- مكرونه بالحبوب الكاملة
- عصير التفاح
- جبين قليل الدسم
- دجاجة لعمل المرق المنزلي
- الأعشاب والتوابل
- العصائر الطازجة
- الفواكه الطازجة
- حليب خالي أو قليل الدسم
- شوكولاته داكنة
- عسل
- زيوت طبيعية



وزارة الصحة
Ministry of Health