

الغذاء

لمعرفة المزيد حول
عادات تناول الطعام

www.1177.se/Kronoberg/Tema/Halsa

[www.livsmedelsverket.se/
matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor)

ما تأكله يؤثر على صحتك وأسنانك. يمكنك الوقاية من داء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان وضعف صحة الأسنان من خلال الحفاظ على وزن صحي وعادات أكل صحية. تؤثر عادات الأكل الصحية أيضًا على البيئة والمناخ.

الخضروات والفاكهة والأنواع المختلفة من التوت

اجعل طعامك مليء بالألوان وصحي ومفيد بإدخال الخضروات والفاكهة والأنواع المختلفة من التوت في كل طعام ووجبة خفيفة. تمتلئ الأطعمة الملونة بمضادات أكسدة طبيعية لها تأثيرًا وقائيًا على الجسم، لذا يجب أن تأكل الفاكهة والأنواع المختلفة من التوت والخضروات متنوعة الألوان. إن تناول 500 جرام من الفاكهة والتوت والخضروات كل يوم يساعدك في الحفاظ على وزن صحي.

هل كنت تعلم أن الالياف ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الموجودة في الفاكهة/التوت والخضروات...

- ♥ لها تأثيرًا إيجابيًا على مستويات سكر الدم؟
- ♥ وتقلل من الدهون في الدم؟
- ♥ وتخفف من ضغط الدم؟
- ♥ ولها تأثيرًا إيجابيًا على النبيت الميكروبي الموجود بالأمعاء؟
- ♥ وتقوي المناعة؟

يمكنك أيضًا استخدام الخضروات والفاكهة والتوت بالطهي بالإضافة إلى تناولهم في صورتهم الطبيعية. شوحها أو اسلقها أو اطهها بالفرن أو اشويها، تكون الخضروات بحالة جيدة وهي مجمدة وكأنها طازجة. جرب أنواع جديدة من الأطعمة بجميع الطرق.



بداية جيدة

الطعام الجيد يجعلك تبدأ يومك بداية جيدة، ويمد بدنك بالطاقة اللازمة لهذا اليوم الجديد. من المفيد الاستمرار بتناول الطعام بانتظام خلال اليوم. يكتشف البعض أن مستوى السكر في الدم يتذبذب أقل ويشعرون بجوع أقل عندما يأكلون بانتظام كل ثلاث ساعات تقريبًا. أيضًا نجد أن عادات الطعام المنتظمة تُسهل عليك التخطيط لشراء الطعام واتخاذ الخيارات الغذائية الواعية.

يعتبر إعداد الطعام من الصفر باستخدام المكونات النيئة أمرًا بديهيًا للعديد من الأشخاص، ولكن هناك الكثيرين ممن لا يستطيعون فعل ذلك. إذا أردت البدء بتحضير الطعام بنفسك، فربما تستفيد من كتاب بسيط عن الطهي أو حقائب البقالة المليئة بالمكونات النيئة والوصفات التي تكفي لأسبوع أيضًا يوجد بالمتاجر أطعمة جيدة جاهزة التحضير.

كتب طهي بسيطة وجيدة

Vår kokbok, COOP provkök, Nordstedts förlag

Rutiga kokboken, Ica bokförlag

Portionen under tian : bra mat för dig, din plånbok och

planeten, Hanna Olvenmark

كيف تأكل 500 جرامًا من الفاكهة/

التوت والخضروات

3 ثمرات من الفاكهة، حصتين من الخضروات،

200 مل من التوت = ثمرة من الفاكهة،

حصّة واحدة من الخضروات =

حفنة واحدة ملء الكف

حمية الخضروات أو الحمية المختلطة التي تحتوي على الكثير من الخضروات والفاكهة والتوت والحبوب الكاملة ليس لها تأثيرا سلبيا على البيئة والمناخ (CO₂e).

الأسماك

هل جربت من قبل سمك الرنجة أو الماكريل أو السردين أو السالمون أو المحار كإضافات للتزيين؟

ثمة الكثير من الطرق لتحضير الأسماك والمحار وتقديمها، مثل السمك المسلوقة مع صلصة البيض والسمك المحمر مع الصلصة الباردة والسمك الغراتان وسلطة المحار والسمك المقلي مع الخضروات والشعرية - أو لم لا تُجرب السوشي؟

الأسماك والمحار غنيان بفيتامين د واليود والسيلينيوم. أيضًا تحتوي الأسماك الدهنية مثل السالمون والرنجة والماكريل على أحماض DHA، وهو الحمض الدهني أوميغا3 المميز والذي يعمل على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

تناول الأسماك والمحار كأطباق رئيسية من 2 إلى 3 مرات بالأسبوع. وجود علامة لجنة السلامة البحرية (MSC) يعني أن الأسماك تم اصطيادها بطرق مستدامة وأنها مفيدة لنمو العقل ووظائفه.

ربما تحتوي أسماك المياه العذبة وأسماء بحر البلطيق على مستويات عالية من السموم البيئية. يحتوي الموقع الإلكتروني للوكالة الوطنية السويدية للغذاء www.slv.se على نصائح حول عدد المرات المسموحة لتناول الأنواع المختلفة من الأسماك.

اللحوم واللحوم المصنعة

تحتوي اللحوم على العديد من العناصر الغذائية، وهي مصدرًا مهمًا للحديد، لاسيما للنساء في سن الإنجاب والمراهقين والأطفال.

إن تناول حصص عديدة من اللحوم الحمراء المطبوخة ومنتجات اللحوم المصنعة أسبوعيًا يزيد من خطورة إصابتك بأنواع معينة من السرطان، إلى جانب خطورة إصابتك بأمراض القلب والأوعية الدموية. كلمة اللحوم الحمراء تعني لحوم المواشي والخنازير والأغنام والحيوانات البرية. وبالتالي تنصح كلاً من الوكالة الوطنية السويدية للغذاء والصندوق العالمي لبحوث السرطان بالآيزيد تناول اللحوم الحمراء بالأسبوع عن 500 جرام، على أن تمثل اللحوم المصنعة جزءًا صغيرًا فقط من هذا المقدار.

وتكون الحصة فقط ما يغطي حوالي ثلاثة أرباع كف اليد.

لمنتجات اللحوم تأثيرًا كبيرًا على البيئة والمناخ. تُستخدم المضادات الحيوية في تربية الحيوانات بالعديد من البلدان - وإن لم تكن تُستخدم بالسويد. مع ذلك، قد يكون لإنتاج اللحوم أيضًا آثارًا إيجابية على البيئة. تساعد حيوانات الرعي في الحفاظ على إبقاء أراضي المراعي الطبيعية مفتوحة، وهو ما يعزز من التنوع البيولوجي. فكر في نفسك وفي البيئة عندما تختار اللحم واللحوم المصنعة.



الدهون



كل نوع من أنواع الدهون المختلفة - المشبعة وغير المشبعة والمتعددة غير المشبعة - له وظيفته المختلفة في الجسم، لذا فمن الجيد أن تكون الدهون في حميتك الغذائية من مجموعات طعام مختلفة. من أمثلة الأطعمة التي بها مركبات دهون مختلفة: الأسماك الدهنية وزيت

اللفت وزيت الزيتون البذور واللوز والمكسرات ومنتجات الألبان. من المفيد للصحة أن تكون غالبية الدهون التي تستهلكها من النباتات. تساعد الدهون جسمك على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان بالدهون أ، د، هـ، ك، إلى جانب بناء الخلايا وإصلاحها وإنتاج الهرمونات. الدهون هي الناقل المهم للنكهة في عملية الطهي. ومن الأفضل استهلاك المقدار المناسب للدهون، فالكثير منها لن يزيد من نكهة الأطعمة. أيضًا تُشعرك الدهون في الأطعمة بالشبع وتقلل من شعور الجوع. الدهون غنية بالسرعات الحرارية. حتى وإن كنت تتبع حمية متوازنة فإن فقدان الوزن يصبح أمرًا صعبًا إذا كانت عدد السرعات الحرارية المستهلكة كبير جدًا.

تعتبر الأحماض الدهنية أوميغا3، الموجودة بشكل أساسي في الأسماك الدهنية وزيت اللفت ضرورية للحياة. فالجسم غير قادر على إفراز هذه الأحماض من تلقاء نفسه، لذا يجب إضافتها من خلال الطعام أو المكملات الغذائية.



الحبوب الكاملة

الحبوب الكاملة تعني تناول جميع أجزاء الحبوب - السويداء والبذرة والنخالة. قد تكون حبوب في شكلها الكلي، أو الحبوب المهروسة أو المطحونة. تحتوي منتجات الحبوب الكاملة على ألياف غذائية، بالإضافة إلى كونها غنية بالحديد والپوتاسيوم والمغنسيوم وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة مثل فيتامين هـ والفينولات. من أمثلة المنتجات التي تحتوي على أكثر من 70% حبوب كاملة: الخبز المقرمش والعصيدة وحبوب القمح والأرز البني. اختر دائمًا الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة بنسبة عالية.

الملح

يعتبر الملح المعالج باليود من المصادر المهمة لليود، والضروري لعملية التمثيل الغذائي. قد لا يحتوي الملح العشبى أو المبشور أو الخشن على اليود. من المهم استخدام الملح المحتوي على اليود. نحن نأكل بشكل عام ضعف كمية الملح المفترض تناولها. من 60 إلى 70% من الملح الذي نستهلكه يأتي من الأطعمة الجاهزة، مثل منتجات اللحوم المصنعة والجبن وحبوب الإفطار والخبز والدهون الغذائية والمأكولات السريعة. من الجيد تناول الأطعمة قليلة الملح. اختر أطعمتك بعناية عند التسوق.

المشروبات

المياه هي المشروب الأمثل المتوافق مع جميع وجباتك وحين الظمأ. تحتوي القهوة والشاي على مضادات أكسدة لها آثار صحية؛ من المفيد تناول فنجان إلى بضعة فناجين في اليوم. تحتوي المنبهات والمشروبات الغازية ومنخفضة الكحول وحساء ثمر الورد والزبادي المالح على الكثير من السكر، حوالي 8 مكعبات من السكر في كل كوب (200 مل).

ما تختاره لوجبتك الخفيفة مهم لصحتك!

50 كيلو كالوري بطرق مختلفة

200 كيلو كالوري بطرق مختلفة

ثمرة واحدة من الفاكهة أو 200 مل من التوت	سندويتش واحد خفيف بالإضافة
ثمرة واحدة من الفاكهة والخضروات	1 خبز مقرمش مع الجبن الطازج، الخضروات، 100 مل زبادي، ثمرة واحدة من الفاكهة
100 مل زبادي	200 مل زبادي، 150 مل حبوب الإفطار
بيضة واحدة	1 قطعة نقانق مع الخبز
1 قطعة بسكويت محشو شokolataة	1/2 قطعة كعك من المطعم/المقهى.
2 قطعة بسكويت من نوع "ماري"	100 مل آيس كريم
10 جم شokolataة	50 جم حلوى

ما هي الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية ولكنها غير مغذية؟
ما هي أفضل الأطعمة التي تشعرك بالشبع؟



الوجبات الخفيفة

استرح وضع هاتفك وجهازك اللوحي جانبًا عند تناول الوجبات الخفيفة. إن أكلت وأنت في عجلة من أمرك، أو أثناء التركيز في الهاتف أو الجهاز اللوحي أو الحاسوب أو التلفاز، فلن تكون واع بكمية الطعام أو نوعيته. عندما تعد خطة لوجباتك ووجباتك الخفيفة ستجنب الاستهلاك الزائد عن اللزوم للوجبات الخفيفة، وستتناول الكمية المناسبة من الطعام في الوجبة الرئيسية التالية. يعتمد الكم المفترض تناوله من الطعام على كمية الطاقة/السعرات الحرارية التي تحتاجها؛ يعتبر من 50 إلى 200 كيلو سعر حراري في كل وجبة خفيفة هو المقدار المناسب لمعظم الأشخاص. تذكر أن السكر مضر لأسنانك ولبدنك. حتى الكميات الصغيرة من الحلويات والكيك والآيس كريم والمشروبات المحلاة بها الكثير من السكر والكثير من "السعرات الفارغة" (أي تلك التي لا قيمة غذائية لها)، إلا أنها أيضًا لا تشعرك بالشبع.

أوقات تناول الوجبات والوجبات الخفيفة خلال اليوم هي أوقات للأكل فقط؛ لذا اجلس وضع الهاتف جانبًا وركز على الوجبة والأجواء المحيطة.
استمتع بالطعام واستكشف نكهات جديدة.

وزن صحي

كيف تحسب مؤشر كتلة الجسم (BMI)

الوزن بالكيلو جرام

مؤشر كتلة الجسم = $\frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{الطول بالمتري}^2}$

مؤشر كتلة الجسم

(الأعمار من 18 إلى 70)

وزن أقل من الطبيعي ≥ 18.4

وزن طبيعي من 18.5 إلى 24.9

وزن زائد من 25.0 إلى 29.9

سمنة ≤ 30

دفتر الطعام

يمكن لدفتر الطعام مساعدتك في الانتباه لعادات تناول الطعام والوجبات. اكتب كل ما تأكله وتشربه طوال اليوم. دَوِّن كميات الطعام وأماكن تناولها، بالإضافة إلى ما إذا كنت تفعل شيئًا آخر في نفس الوقت بجانب الطعام، مثل مشاهدة التلفاز أو قيادة السيارة أو التحدث بالهاتف. اعرض دفتر الطعام هذا على مقدم الرعاية الصحية إذا رغبت في مناقشة عادات تناول الطعام وخيارات الطعام والوجبات الخاصة بك. يمكنك الاحتفاظ بدفتر طعام في الصورة التي تناسبك - أوراق منفصلة أو مفكرة أو على الحاسوب أو الهاتف المحمول أو التطبيقات، وغيرها من الوسائل.

الوقت المكان	الوجبة (الطعام والوجبة والكمية)

هل تعرف قياس خصرك؟

الزيادة في قياس محيط خصرك تعني زيادة احتمال إصابتك بالأمراض

قياس الخصر - الرجال	قياس الخصر - النساء
خطورة منخفضة > 94 سم	خطورة منخفضة > 80 سم
خطورة مرتفعة من 94 إلى 102 سم	خطورة مرتفعة من 80 إلى 88 سم
خطورة	خطورة
مرتفعة جدًا < 102 سم	مرتفعة جدًا < 88 سم