

# الغذاء

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 والالتزام بعادات الأكل الصحية. تؤثر عاداتك الصحية بتناول الطعام أيضًا على البيئة والمناخ.

## بداية جيدة

الفطار 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 وتجعلك تتخذ خيارات غذائية واعية.

يعتبر إعداد الطعام من الصفر باستخدام المكونات النيئة أمرًا بديهيًا للعديد من الأشخاص، ولكن هناك الكثيرين ممن لا يستطيعون فعل ذلك. إذا أردت البدء في تعلم الطهي، فربما تستفيد من كتاب بسيط عن الطهي أو حقائق البقالة المليئة بالمكونات النيئة والوصفات التي تكفي لأسبوعًا. 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

## الخضروات والفاكهة والأنواع المختلفة من التوت

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

- ♥ لها تأثيرًا إيجابيًا على مستويات سكر الدم؟
- ♥ وتقلل من الدهون في الدم؟
- ♥ وتخفض 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.

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.

## كيف تأكل 500 جرامًا من الفاكهة/

### أنواع التوت والخضروات

3 ثمرات من الفاكهة  
و حصتين من الخضروات  
و 200 مل من التوت = ثمرة من الفاكهة  
و حصة واحدة من الخضروات =  
حفنة واحدة ملء الكف

حمية الخضروات أو الحمية المختلطة التي تحتوي على الكثير من الخضروات والفاكهة وأنواع التوت والحبوب الكاملة ليس لها تأثير سيء على البيئة والمناخ (CO<sub>2</sub>e).



## 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 المسلوق مع صلصة البيض والسمك المحمر مع الصلصة الباردة والسمك الغراتان وسلطة المحار والسمك المقلي مع الخضروات والشعرية - أو لم تجرب السوشي؟ الأسماك والمحار غنيان بفيتامين واليود والسيلينيوم. أيضًا تحتوي الأسماك الدهنية مثل السالمون والرنجة والماكريل على أحماض DHA، وهو الحمض الدهني أوميغا 3 المميز والذي يعمل على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. تناول الأسماك والمحار كأطباق رئيسية من 2 إلى 3 مرات للأسبوع. وجود علامة لجنة السلامة البحرية (MSC) يعني أن الأسماك تم اصطيادها بطرق مستدامة وأنها مفيدة لنمو العقل ووظائفه. ربما تحتوي أسماك المياه العذبة وأسماك بحر البلطيق على مستويات عالية من السموم البيئية. يحتوي الموقع الإلكتروني للوكالة الوطنية السويدية للغذاء [www.slv.se](http://www.slv.se) على نصائح حول العدد المناسب 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 تتصح كلاً من الوكالة الوطنية السويدية للغذاء والصندوق العالمي لبحوث السرطان بلأ يزيد 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 اللحوم واللحوم المصنعة.

### كيف تقلل من كمية اللحوم

استبدل بعضًا من أطباق اللحوم التي تتناولها خلال الأسبوع بالبدائل النباتية. أطباق اللحم المفروم المُبهَر وطواجن الفاصوليا والعدس والخضروات والخضروات الجذرية.

## 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 والبذور 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 بالسعرات الحرارية. حتى وإن كنت تتبع حمية متوازنة بكل جيد، فإن فقدان الوزن يصبح أمرًا صعبًا إذا كانت عدد السعرات الحرارية المستهلكة كبير جدًا. تعتبر الأحماض الدهنية أوميغا 3 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.

## الملح

يعتبر الملح المعالج باليود من المصادر المهمة لليود، والضروري لعملية التمثيل الغذائي. قد لا يحتوي الملح العشبّي 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

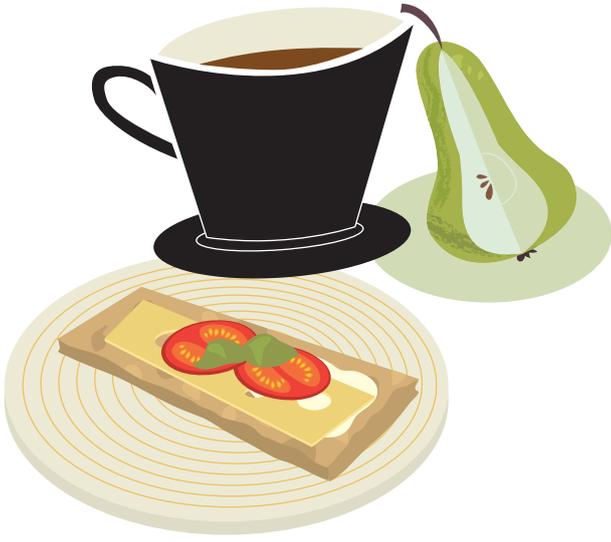
المياه هي المشروب الأمثل المتوافق مع جميع وجباتك وحين الظمًا. تحتوي القهوة والشاي على مضادات أكسدة لها آثار صحية؛ ومن المفيد تناول فنجان إلى بضعة فناجين في اليوم. تحتوي المشروبات المنبهة والغازية ومنخفضة الكحول وحساء ثمر الورد والزبادي المُحلى على الكثير من السكر، حوالي 8 مكعبات من السكر في كل كوب (200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

## الحبوب الكاملة

الحبوب الكاملة تعني تناول جميع أجزاء الحبوب - السويداء والبرية والنخالة. قد تكون حبوب في شكلها الكلي، أو مطحونة أو مهروسة أو المطحونة. تحتوي منتجات الحبوب الكاملة على ألياف غذائية، بالإضافة إلى كونها غنية بالحديد والبتواسيوم والمغنيسيوم وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة مثل فيتامين هـ والفينولات. ومن 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.

## الوجبات الخفيفة

أجلس واسترح 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 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 المُحللة بها الكثير من السكر والكثير من "السعرات الفارغة" (أي تلك التي لا قيمة غذائية لها)، إلا أنها أيضًا لا تشعرك بالشبع.



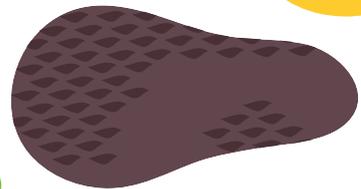
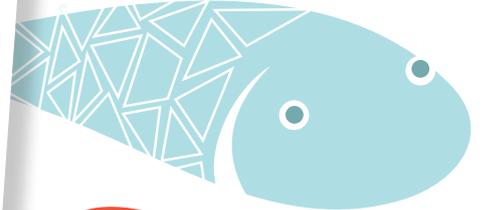
### ما تختاره لوجبتك الخفيفة مهم لصحتك!

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 صغيرة	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؟



# وزن صحي

كيف تحسب مؤشر كتلة الجسم (BMI)  
الوزن بالكيلو جرام

مؤشر كتلة الجسم = الطول بالمتري × الطول بالمتري

هل تعرف قياس خصرك؟

الزيادة في قياس محيط خصرك تعني زيادة خطورة 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 مرتفعة جدا < 102 سم	خطورة مرتفعة جدا < 88 سم

## مؤشر كتلة الجسم

(الأعمار من 18 إلى 70)

نقص الوزن  $\geq 18.4$

وزن طبيعي من 18.5 إلى 24.9

وزن زائد من 25.0 إلى 29.9

بسمنة  $\leq 30$

## 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 تصنع 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.

الوجبة	الوقت المكان	(الطعام والوجبة والكمية)

## لمعرفة المزيد حول عادات تناول الطعام

[www.1177.se/Kronoberg/Tema/Halsa](http://www.1177.se/Kronoberg/Tema/Halsa)

[www.livsmedelsverket.se/](http://www.livsmedelsverket.se/)

matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-

matvanor