

## ثمانية ن

إن تناول الطعام الصحي و اتباع نظام غذائي متوازن جزء مهم للحفاظ على صحة جيدة، و يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بشكل أفضل، كما أنه لا يجب أن يكون الأمر صعباً كذلك. ما عليك سوى اتباع هذه النصائح الثمانية للبدء بالحمية.

المفتاح لاتباع نظام غذائي صحي هو أن تفعل التالي:

• عليك تناول الكمية المناسبة من [السعرات الحرارية لمدى نشاطك](#) ، بحيث يمكنك تحقيق التوازن بين الطاقة التي تستهلكها مع الطاقة التي تستخدمها. إذا كنت تتناول الكثير من الطعام أو الشراب فحتماً سيزداد وزنك. أما إذا كنت تتناول القليل من الطعام و الشراب فستفقد وزناً. يحتاج الرجل العادي حوالي 2،500 سعرة حرارية في اليوم (10) ، 500 كيلو جول. (بينما تحتاج المرأة العادية إلى 2،000 سعرة حرارية (8) ، 400 كيلو جول. (يتناول معظم البالغين سعرات حرارية أكثر مما يحتاجون إليه، و عليهم تناول كميات أقل من السعرات الحرارية.

• عليك تناول مجموعة واسعة من الأطعمة لضمان الحصول على نظام غذائي متوازن و أن يحصل جسمك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.

## البدء بالحمية

هذه النصائح العملية تغطي أساسيات الطعام الصحي، و يمكن أن تساعدك على اتخاذ خيارات صحية أكثر:

اجعل وجباتك تركز على الأطعمة النشوية  
يجب أن تشكل الأطعمة النشوية حوالي ثلث الأطعمة التي تتناولها. تشمل الأطعمة النشوية البطاطا، و الحبوب، المعكرونة، الأرز و الخبز. عليك اختيار أصناف الحبوب الكاملة) أو أكل البطاطا مع قشرتها (إذا أمكنك ذلك: فهي تحتوي على المزيد من الألياف، و يمكن أن تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول. يجب على معظمنا تناول المزيد من الأطعمة النشوية: حاول إضافة صنف غذاء نشوي واحد على الأقل في كل وجبة رئيسية. يعتقد بعض الناس أن الأطعمة النشوية تسبب السمنة، و لكن بالقياس إلى الدهون فهي تحتوي على أقل من نصف السعرات الحرارية. اعرف المزيد عن [الأطعمة النشوية](#).  
تناول الكثير من الفاكهة والخضروات

ينصح بتناول خمس وجبات على الأقل من أنواع متنوعة من الفاكهة والخضروات يومياً. و هو أمر أسهل مما يبدو. حيث يعد كوب واحد من عصير الفاكهة غير المحلى 100 ٪ وجبة واحدة، كما أن الخضروات المطبوخة في الأطباق تحتسب أيضاً.

ربما عليك أن تقوم بتقطيع الموز مع حبوب الافطار، أو تستبدل الوجبة الخفيفة التي تتناولها في منتصف الصباح للحصول على بعض الفاكهة المجففة؟ لمعرفة المزيد في قم بزيارة [5 حصص في اليوم](#).

تناول المزيد من السمك

السمك مصدر جيد للبروتين و هو يحتوي على العديد من الفيتامينات و المعادن. حاول تناول السمك مرتين على الأقل في الأسبوع، بما في ذلك وجبة واحدة على الأقل من الأسماك الزيتية. إذ أن الأسماك الزيتية غنية بدهون الأوميغا 3، و التي قد تساعد على الحد من أمراض القلب.

يمكنك الاختيار بين الأسماك الطازجة أو المجمدة أو المعلبة: و لكن تذكر أن الأسماك المعلبة والمدخنة يمكن أن تحتوي نسباً عالية من الملح. و تشمل الأسماك الدهنية سمك السلمون، الماكريل، التراوت، الرنجة، التونة الطازجة، السردين و سمك الرنكة. و تشمل الأسماك غير الدهنية سمك الهادوك، سمك موسى، الكولي، سمك القد، التونة المعلبة، السكتي و الهاكي. يجب على أي شخص يتناول السمك بانتظام محاولة اختيار أوسع تشكيلة ممكنة.

قلل من تناول الدهون المشبعة و السكر

نحتاج إلى بعض الدهون في طعامنا. و لكن من المهم أن نولي اهتماماً لكمية و نوع الدهون التي نأكلها. هناك نوعان رئيسيان من الدهون: المشبعة و غير المشبعة. يمكن لكمية كبيرة من الدهون المشبعة زيادة كمية الكوليسترول في الدم، مما يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب. توجد الدهون المشبعة في كثير من الأطعمة، مثل الأجبان الصلبة، الكعك، البسكويت، السجق، القشطة، الزبدة، شحم الخنزير و الفطائر.

حاول أن تخفض من تناولك لهذه الأطعمة، و أن تختار الأطعمة التي تحتوي على الدهون غير المشبعة بدلاً من الدهون المشبعة، مثل الزيوت النباتية، الأسماك الزيتية و الأفوكادو. لاختيار أصح، يمكنك استخدام كمية صغيرة من الزيت النباتي أو دهون قليلة الدسم بدلاً من الزبدة، الشحم أو السمن. عندما تتناول اللحوم، عليك تناول حصص محددة و إزالة أي دهون واضحة. تعلّم

أكثر عن ذلك، و احصل على نصائح حول تخفيض تناول هذه الأطعمة، في [تناول دهون مشبعة أقل](#).

يتناول معظم الناس الكثير من السكر. الأطعمة السكرية والمشروبات، بما في ذلك المشروبات الكحولية، غالباً ما تكون مرتفعة في الطاقة) التي تقاس في كيلوجول أو سعرة حرارية(، ويمكن أن تساهم في زيادة الوزن. كما يمكن أن تسبب تسوس الأسنان، خصوصاً إذا تم تناولها بين الوجبات. عليك التقليل من المشروبات الغازية المحلاة بالسكر، الكعك، البسكويت و الحلويات، التي تحتوي على سكريات مضافة: هذا هو نوع السكر الذي ينبغي لنا أن نقلل من تناوله بدلاً من السكريات التي توجد بشكل طبيعي في الأطعمة مثل الفاكهة والحليب. يمكن للملصقات الغذائية أن تساعد: عليك استخدامها للتأكد من محتوى الأطعمة من السكر. إذا كانت اللصاقة تقول أن الطعام يحتوي أكثر من 22.5 غ من السكر في كل 100 غ فإنه يحتوي نسبة مرتفعة من السكر. لمعرفة المزيد يمكنك زيارة [السكريات و فهم الملصقات الغذائية](#).

• كن نشيطاً بطريقتك

• فهم السرعات الحرارية

• ما هي ال 100 سعرة حرارية؟

تناول كميات أقل من الملح

حتى لو لم تضيف الملح إلى طعامك، فقد تفرط في تناوله. حوالي ثلاثة أرباع الملح الذي نأكله موجود أصلاً في الطعام الذي نقوم بشرائه، مثل حبوب الإفطار، الحساء، الخبز و الصلصات. يمكن أن يؤدي تناول الكثير من الملح إلى ارتفاع ضغط الدم. لدى الناس الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم فرصة أكثر للإصابة بأمراض القلب أو السكتات الدماغية. استعن بالملصقات الغذائية لمساعدتك على خفض كميات الملح التي تتناولها. تعد نسبة 1.5 غ من الملح فما فوق في كل 100 غ من الطعام نسبة مرتفعة من الملح. على البالغين والأطفال فوق 11 سنة تناول ما لا يزيد عن 6 غ من الملح يوميا. و ينبغي على الأطفال الصغار تناول أقل من ذلك. لمعرفة المزيد عليك زيارة [الملح](#): [الحقائق](#).

كن نشيطاً و حافظ على وزن صحي

يلعب اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن دوراً أساسياً في الحفاظ على وزن

صحي، و هو جزء مهم من الصحة الجيدة بشكل عام. يمكن لزيادة الوزن أو السمنة أن تؤدي إلى حالات مرضية مثل داء السكري من النوع 2، أنواع معينة من السرطان، أمراض القلب و السكتات الدماغية. كما يمكن أن يؤثر نقص الوزن أيضا على صحتك. تحقق ما إذا كان وزنك صحيا عن طريق استخدام [آلة حاسبة للوزن الصحي](#). يجد معظم البالغين أنهم بحاجة لإنقاص وزنهم، و التقليل من تناول السعرات الحرارية للوصول إلى الوزن الصحي. إذا كنت تحاول فقدان الوزن، فعليك تناول كميات أقل من الطعام و كن أكثر نشاطا. سيساعدك اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن: حاول التقليل من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر، وتناول الكثير من الفاكهة والخضروات. لا تنسى أن الكحول أيضا غنية بالسعرات الحرارية، لذلك فتخفيض ما تتناوله من الكحول يمكن أن يساعدك على السيطرة على وزنك كذلك. إذا كنت تعاني من نقص الوزن، انظر [نقص الوزن لدى البالغين](#). إذا كنت قلقاً بخصوص وزنك، اسأل طبيبك أو أخصائي التغذية للحصول على المشورة.

كما يمكن للنشاط البدني أن يساعدك على عدم اكتساب الوزن الذي خسرتَه مجدداً أو على المحافظة على الوزن الصحي. النشاط لا يعني إمضاء ساعات في الصالة الرياضية: يمكنك إيجاد سبل لإدخال المزيد من النشاط في حياتك اليومية. على سبيل المثال، حاول النزول من الحافلة في المحطة السابقة لمنزلك أثناء عودتك من العمل، و إكمال الطريق سيراً. قد تساعد ممارسة النشاط البدني على التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب و السكتات الدماغية و مرض السكري من النوع 2. لمزيد من الأفكار، انظر [النشاط على طريقتك](#). بعد قيامك بنشاط ما، لا تقم بمكافأة نفسك بتناول طعام مرتفع الطاقة. إذا كنت تشعر بالجوع بعد قيامك بهذا النشاط، فعليك اختيار الأطعمة أو المشروبات قليلة السعرات الحرارية ولكن تشعرك بالشبع. لا تترك نفسك تعطش

نحن بحاجة إلى شرب نحو 1.2 لتر من السوائل كل يوم لمنع حدوث التجفاف. بالإضافة إلى السوائل التي نحصل عليها من الطعام الذي نأكله. يمكن احتساب جميع المشروبات غير الكحولية، و لكن الماء، الحليب و عصائر الفاكهة هي الأكثر صحية. حاول تجنب المرطبات و المشروبات الغازية السكرية التي تحتوي كمية عالية من السكريات المضافة و يمكن أن

تحتوي كمية عالية من السعرات الحرارية أيضا و هي سيئة للأسنان .عندما يكون الطقس حارا، أو عندما نقوم بنشاط ما، فقد نحتاج إلى شرب كمية أكبر من ذلك .يمكن معرفة المزيد في [المشروبات](#).

لا تهمل وجبة الإفطار

يهمل بعض الناس وجبة الإفطار لأنهم يعتقدون أن ذلك يساعدهم على إنقاص وزنهم .في الواقع، أظهرت الأبحاث أن تناول وجبة الإفطار يمكن أن يساعد بالتحكم بالوزن .تعد وجبة الإفطار الصحية جزء مهم من نظام غذائي متوازن، ويقدم بعض من الفيتامينات والمعادن التي نحتاجها لصحة جيدة .تعد حبوب الإفطار الكاملة، مع الفاكهة المقطعة وجبة إفطار لذيذة ومغذية.

## مزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول الطعام الصحي [قم بزيارة اتباع نظام غذائي متوازن](#)، و اقرأ المزيد عن الطاقة الموجودة في المواد الغذائية في [فهم السعرات الحرارية](#).

### References

<http://www.nhs.uk/LiveWell/goodfood/Pages/eight-tips-healthy-eating.aspx>  
Last Review Date

إن تناول الطعام الصحي و اتباع نظام غذائي متوازن جزء مهم للحفاظ على صحة جيدة، و يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بشكل أفضل، كما أنه لا يجب أن يكون الأمر صعباً كذلك .ما عليك سوى اتباع هذه النصائح الثمانية للبدء بالحمية.

المفتاح لاتباع نظام غذائي صحي هو أن تفعل التالي:

- عليك تناول الكمية المناسبة من [السعرات الحرارية لمدى نشاطك](#) ، بحيث يمكنك تحقيق التوازن بين الطاقة التي تستهلكها مع الطاقة التي تستخدمها .إذا كنت تتناول الكثير من الطعام أو الشراب فحتماً سيزداد وزنك .أما إذا كنت تتناول القليل من الطعام و الشراب فستفقد وزناً .يحتاج الرجل العادي حوالي 2،500 سعرة حرارية في اليوم (10) ، 500 كيلو جول .(بينما تحتاج المرأة العادية إلى 2،000 سعرة حرارية (8) ، 400 كيلو جول .(يتناول معظم البالغين

سعات حرارية أكثر مما يحتاجون إليه، و عليهم تناول كميات أقل من السعات الحرارية.

• عليك تناول مجموعة واسعة من الأطعمة لضمان الحصول على نظام غذائي متوازن و أن يحصل جسمك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.

## البدء بالحمية

هذه النصائح العملية تغطي أساسيات الطعام الصحي، و يمكن أن تساعدك على اتخاذ خيارات صحية أكثر:

اجعل وجباتك تركز على الأطعمة النشوية  
يجب أن تشكل الأطعمة النشوية حوالي ثلث الأطعمة التي تتناولها. تشمل الأطعمة النشوية البطاطا، و الحبوب، المعكرونة، الأرز و الخبز. عليك اختيار أصناف الحبوب الكاملة) أو أكل البطاطا مع قشرتها (إذا أمكنك ذلك: فهي تحتوي على المزيد من الألياف، و يمكن أن تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول. يجب على معظمنا تناول المزيد من الأطعمة النشوية: حاول إضافة صنف غذاء نشوي واحد على الأقل في كل وجبة رئيسية. يعتقد بعض الناس أن الأطعمة النشوية تسبب السمنة، و لكن بالقياس إلى الدهون فهي تحتوي على أقل من نصف السعات الحرارية. اعرف المزيد عن [الأطعمة النشوية](#).

تناول الكثير من الفاكهة والخضروات

ينصح بتناول خمس وجبات على الأقل من أنواع متنوعة من الفاكهة والخضروات يومياً. و هو أمر أسهل مما يبدو. حيث يعد كوب واحد من عصير الفاكهة غير المحلى 100 ٪ وجبة واحدة، كما أن الخضروات المطبوخة في الأطباق تحتسب أيضاً.

ربما عليك أن تقوم بتقطيع الموز مع حبوب الافطار، أو تستبدل الوجبة الخفيفة التي تتناولها في منتصف الصباح للحصول على بعض الفاكهة المجففة؟ لمعرفة المزيد في قم بزيارة [5 حصص في اليوم](#).

تناول المزيد من السمك

السمك مصدر جيد للبروتين و هو يحتوي على العديد من الفيتامينات و المعادن. حاول تناول السمك مرتين على الأقل في الأسبوع، بما في ذلك وجبة واحدة على الأقل من الأسماك الزيتية. إذ أن الأسماك الزيتية غنية بدهون الأوميغا3، و التي قد تساعد على الحد من أمراض القلب.

يمكنك الاختيار بين الأسماك الطازجة أو المجمدة أو المعلبة: و لكن تذكر أن

الأسماك المعلبة والمدخنة يمكن أن تحتوي نسباً عالية من الملح. و تشمل الأسماك الدهنية سمك السلمون، الماكريل، التراوت، الرنجة، التونة الطازجة، السردين و سمك الرنكة. وتشمل الأسماك غير الدهنية سمك الهادوك، سمك موسى، الكولي، سمك القد، التونة المعلبة، السكتي و الهاكي. يجب على أي شخص يتناول السمك بانتظام محاولة اختيار أوسع تشكيلة ممكنة. قتل من تناول الدهون المشبعة و السكر

نحتاج إلى بعض الدهون في طعامنا. و لكن من المهم أن نولي اهتماماً لكمية و نوع الدهون التي نأكلها. هناك نوعان رئيسيان من الدهون: المشبعة و غير المشبعة. يمكن لكمية كبيرة من الدهون المشبعة زيادة كمية الكوليسترول في الدم، مما يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب. توجد الدهون المشبعة في كثير من الأطعمة، مثل الأجبان الصلبة، الكعك، البسكويت، السجق، القشطة، الزبدة، شحم الخنزير و الفطائر.

حاول أن تخفض من تناولك لهذه الأطعمة، و أن تختار الأطعمة التي تحتوي على الدهون غير المشبعة بدلاً من الدهون المشبعة، مثل الزيوت النباتية، الأسماك الزيتية و الأفوكادو. لا اختيار أصح، يمكنك استخدام كمية صغيرة من الزيت النباتي أو دهون قليلة الدسم بدلاً من الزبدة، الشحم أو السمن. عندما تتناول اللحوم، عليك تناول حصص محددة و إزالة أي دهون واضحة. تعلم أكثر عن ذلك، و احصل على نصائح حول تخفيض تناول هذه الأطعمة، في [تناول دهون مشبعة أقل](#).

يتناول معظم الناس الكثير من السكر. الأطعمة السكرية والمشروبات، بما في ذلك المشروبات الكحولية، غالباً ما تكون مرتفعة في الطاقة) التي تقاس في كيلوجول أو سعرة حرارية(، ويمكن أن تساهم في زيادة الوزن. كما يمكن أن تسبب تسوس الأسنان، خصوصاً إذا تم تناولها بين الوجبات. عليك التقليل من المشروبات الغازية المحلاة بالسكر، الكعك، البسكويت و الحلويات، التي تحتوي على سكريات مضافة: هذا هو نوع السكر الذي ينبغي لنا أن نقلل من تناوله بدلاً من السكريات التي توجد بشكل طبيعي في الأطعمة مثل الفاكهة والحليب. يمكن للملصقات الغذائية أن تساعد: عليك استخدامها للتأكد من محتوى الأطعمة من السكر. إذا كانت اللصاقة تقول أن الطعام يحتوي أكثر من 22.5 غ من السكر في كل 100 غ فإنه يحتوي نسبة مرتفعة من السكر.

لمعرفة المزيد يمكنك زيارة [السكريات](#) و [فهم الملصقات الغذائية](#).

- كن نشيطاً بطريقتك
- فهم السرعات الحرارية
- ما هي ال 100 سعة حرارية؟

تناول كميات أقل من الملح حتى لو لم تضيف الملح إلى طعامك، فقد تفرط في تناوله .حوالي ثلاثة أرباع الملح الذي نأكله موجود أصلاً في الطعام الذي نقوم بشرائه، مثل حبوب الإفطار، الحساء، الخبز و الصلصات .يمكن أن يؤدي تناول الكثير من الملح إلى ارتفاع ضغط الدم .لدى الناس الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم فرصة أكثر للإصابة بأمراض القلب أو السكتات الدماغية .استعن بالملصقات الغذائية لمساعدتك على خفض كميات الملح التي تتناولها .تعد نسبة 1.5 غ من الملح فما فوق في كل 100 غ منالطعام نسبةً مرتفعةً من الملح .على البالغين والأطفال فوق 11 سنة تناول ما لا يزيد عن 6 غ من الملح يوميا .و ينبغي على الأطفال الصغار تناول أقل من ذلك .لمعرفة المزيد عليك زيارة [المح: الحقائق](#).

كن نشطاً و حافظ على وزن صحي يلعب اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن دوراً أساسياً في الحفاظ على وزن صحي، و هو جزء مهم من الصحة الجيدة بشكل عام .يمكن لزيادة الوزن أو السمنة أن تؤدي إلى حالات مرضية مثل داء السكري من النوع 2 ، أنواع معينة من السرطان، أمراض القلب و السكتات الدماغية .كما يمكن أن يؤثر نقص الوزن أيضاً على صحتك .تحقق ما إذا كان وزنك صحياً عن طريق استخدام [آلة حاسبة للوزن الصحي](#) .يجد معظم البالغين أنهم بحاجة لإنقاص وزنهم، و التقليل من تناول السرعات الحرارية للوصول إلى الوزن الصحي . إذا كنت تحاول فقدان الوزن، فعليك تناول كميات أقل من الطعام و كن أكثر نشاطاً .سيساعدك اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن :حاول التقليل من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر، وتناول الكثير من الفاكهة والخضروات .لا تنسى أن الكحول أيضاً غنية بالسرعات الحرارية، لذلك فتخفيض ما تتناوله من الكحول يمكن أن يساعدك على السيطرة على وزنك كذلك .إذا كنت تعاني من نقص الوزن، انظر [نقص الوزن لدى البالغين](#) . إذا كنت قلقاً بخصوص وزنك، اسأل طبيبك أو أخصائي التغذية للحصول على



المشورة.

كما يمكن للنشاط البدني أن يساعدك على عدم اكتساب الوزن الذي خسرتَه مجدداً أو على المحافظة على الوزن الصحي. النشاط لا يعني إمضاء ساعات في الصالة الرياضية: يمكنك إيجاد سبل لإدخال المزيد من النشاط في حياتك اليومية. على سبيل المثال، حاول النزول من الحافلة في المحطة السابقة لمنزلك أثناء عودتك من العمل، و إكمال الطريق سيراً. قد تساعد ممارسة النشاط البدني على التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب و السكتات الدماغية و مرض السكري من النوع 2. لمزيد من الأفكار، انظر [النشاط على طريقتك](#). بعد قيامك بنشاط ما، لا تقم بمكافأة نفسك بتناول طعام مرتفع الطاقة. إذا كنت تشعر بالجوع بعد قيامك بهذا النشاط، فعليك اختيار الأطعمة أو المشروبات قليلة السعرات الحرارية ولكن تشعرك بالشبع. لا تترك نفسك تعطش

نحن بحاجة إلى شرب نحو 1.2 لتر من السوائل كل يوم لمنع حدوث التجفاف. بالإضافة إلى السوائل التي نحصل عليها من الطعام الذي نأكله. يمكن احتساب جميع المشروبات غير الكحولية، و لكن الماء، الحليب و عصائر الفاكهة هي الأكثر صحية. حاول تجنب المرطبات و المشروبات الغازية السكرية التي تحتوي كمية عالية من السكريات المضافة و يمكن أن تحوي كمية عالية من السعرات الحرارية أيضاً و هي سيئة للأسنان. عندما يكون الطقس حاراً، أو عندما نقوم بنشاط ما، فقد نحتاج إلى شرب كمية أكبر من ذلك. يمكن معرفة المزيد في [المشروبات](#). لا تهمل وجبة الإفطار

يهمل بعض الناس وجبة الإفطار لأنهم يعتقدون أن ذلك يساعدهم على إنقاص وزنهم. في الواقع، أظهرت الأبحاث أن تناول وجبة الإفطار يمكن أن يساعد بالتحكم بالوزن. تعد وجبة الإفطار الصحية جزء مهم من نظام غذائي متوازن، و يقدم بعض من الفيتامينات و المعادن التي نحتاجها لصحة جيدة. تعد حبوب الإفطار الكاملة، مع الفاكهة المقطعة و وجبة إفطار لذيذة و مغذية.

## مزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول الطعام الصحي [قم بزيارة اتباع نظام غذائي متوازن](#)، و اقرأ المزيد عن الطاقة الموجودة في المواد الغذائية في [فهم السعرات الحرارية](#).

## References

<http://www.nhs.uk/LiveWell/goodfood/Pages/eight-tips-healthy-eating.aspx>

Last Review Date