

كل ما يجب أن تعرفه عن خصائص النظام الغذائي الصحي والسليم

إن تناول نظام غذائي صحي ومتوازن هو جزء مهم من الحفاظ على صحة جيدة، ويمكن أن يساعدك على الشعور بأفضل ما لديك.

وهذا يعني تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة في النسب الصحيحة، واستهلاك الكمية المناسبة من الطعام والشراب لتحقيق والحفاظ على وزن صحي للجسم.

مجموعات الغذاء في نظامنا الغذائي

لتحقيق نظام غذائي صحي ومتوازن، ينبغي :

- تناول 5 كل يوم.
- تقسيم الوجبات الأساسية على الأطعمة النشوية مثل البطاطا والخبز والأرز أو المعكرونة.
- الحصول على بدائل لمنتجات الألبان أو منتجات الألبان مثل مشروبات الصويا.
- تناول بعض الحبوب والبقول والأسماك والبيض واللحوم والبروتينات الأخرى.
- اختيار الزيوت والدهانات غير المشبعة ، تؤكل بكميات صغيرة.
- شرب الكثير من السوائل.
- اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة من مجموعات الطعام الرئيسية الخمسة.

الفواكه والخضروات: هل تتناول 5 حصص في اليوم؟

تعد الفواكه والخضروات مصدرًا حيويًا للفيتامينات والمعادن ، وينبغي أن تشكل ما يزيد قليلا عن ثلث الطعام الذي نأكله كل يوم.

ننصح بتناول على الأقل 5 حصص من مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات كل يوم.

هناك أدلة على أن الأشخاص الذين يتناولون 5 أجزاء على الأقل في اليوم لديهم مخاطر أقل للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان.

تناول 5 حصص ليست صعبة كما يبدو. فقط 1 تفاحة، موزة، كمثرى أو أي فاكهة ذات حجم مماثل هي تعد حصة واحدة، بوزن 80 غرام.



شريحة من الأناناس أو البطيخ هي حصة واحدة. ثلاثة ملاعق كبيرة من الخضار جزء آخر.

إن الحصول على شرائح من الموز مع حبوبك في الصباح هو طريقة سريعة للحصول على جزء واحد. قم بتبديل بسكويتك في منتصف الصباح مع اليوسفي ، وأضف سلطة جانبية إلى غداك.

تناول حصص من الخضروات مع وجبة العشاء ، وتناول وجبة خفيفة من الفواكه الطازجة مع الزبادي العادي في المساء للوصول إلى 5 أيام.

الأطعمة النشوية في النظام الغذائي

يجب أن تشكل الأطعمة النشوية ما يزيد عن ثلث ما نأكله. هذا يعني أننا يجب أن نبني وجباتنا على هذه الأطعمة.

تعد البطاطا مع القشرة مصدر كبير من الألياف والفيتامينات. على سبيل المثال ، عند تناول البطاطس المسلوقة أو البطاطا المشوية ، تناول القشرة أيضًا.

حاول أن تختار نوعًا كاملاً أو أصنافًا كاملة من الأطعمة النشوية ، مثل الأرز البني ، والمعكرونة الكاملة القمح والبنّي ، أو الخبز الأبيض الكامل أو الألياف البيضاء الأعلى.



أنها تحتوي على المزيد من الألياف ، وعادة ما تكون أكثر من الفيتامينات والمعادن ، من الأصناف البيضاء.

الحليب ومنتجات الألبان: اختر أصناف قليلة الدسم

الحليب ومنتجات الألبان مثل الجبن واللبن هي مصادر جيدة للبروتين. كما أنها تحتوي على الكالسيوم ، مما يساعد على الحفاظ على صحة عظامك.

للاستمتاع بالفوائد الصحية لمنتجات الألبان دون تناول الكثير من الدهون ، استخدم شبه منزوع الدسم ، 1% من الدسم أو الحليب الخالي

من الدسم ، وكذلك الجبن الصلب قليل الدسم أو الجبن ، واللبن الزبادي قليل الدسم والسكر.

بدائل الألبان المحصنة الكالسيوم مثل حليب الصويا ، زبادي الصويا وأجبان الصويا تعد أيضا كجزء من هذه المجموعة الغذائية ويمكن أن تجعل بدائل جيدة لمنتجات الألبان.



الفول والبقول والأسماك والبيض واللحوم والبروتينات الأخرى

هذه الأطعمة كلها مصادر جيدة للبروتين، وهو أمر ضروري لنمو الجسم وإصلاح نفسه. انهم أيضا مصادر جيدة لمجموعة من الفيتامينات والمعادن.

اللحوم والسمك هي مصدر جيد للبروتين والفيتامينات والمعادن، بما في ذلك الحديد والزنك والفيتامين B. كما أنها واحدة من المصادر الرئيسية لفيتامين B 12.

البيض والبقول (بما في ذلك الفول والمكسرات والبدور) هي أيضا مصادر كبيرة للبروتين.



تناول كميات أقل من الدهون المشبعة والسكر

كثرة استهلاك الدهون المشبعة يمكن أن يزيد من كمية الكوليسترول في الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، في حين أن تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر يزيد من خطر السمنة وتسوس الأسنان.