كميات الطعام التي يجب تناولها بحسب الهرم الغذائي

الهرم الغذائي هو دليلك الأفضل للتعرّف الى البرنامج الغذائي الصحي، وهو يركز على ما يجب علينا تناوله يومياً من الطعام، إذ يعرض لنا الخيارات السليمة لتحقيق نظام غذائي يناسب كل منا.

إن نصائح وإرشادات الهرم الغذائي تناسب الجميع ولكن يختلف عدد الحصص من كل مجموعة طعام لكل شخص حسب العمر والجنس.

الى ذلك، يوصي الهرم الغذائي بتناول أطعمة من كل مجموعات الطعام الأساسية وينصحنا بالتنويع في هذه الأطعمة، ضمن كل مجموعة غذائية، للحصول على كل العناصر الغذائية التي نحتاجها. بالإضافة إلى ذلك، يحثنا على تناول الكمية المناسبة من الوحدات الحرارية للمحافظة على وزن صحي.

يحتوي الهرم الغذائي على 5 مجموعات غذائية أساسية يُنصح بتناولها يومياً بالإضافة إلى مجموعة الزيوت. ومن الملاحظ أنه كلما كانت المجموعة أوسع، كلما كان اختيارنا للمأكولات أكبر ضمن هذه المجموعة

ما هي الكميات من كل مجموعة التي يوصي الهرم الغذائي بتناولها يومياً وما هي فوائدها الصحية؟

مجموعة الحبوب والنشويات: (من 6 إلى 8 حصص يومياً) تحتوي هذه المجموعة على النشويات المركّبة التي تؤمّن الطاقة لكافة الأعمار، وهي أيضاً مصدر فيتامينات ومعادن للجسم مثلاً: الأرز، الخبز والمعكرونة. ولكي تحصل على قيمة غذائية أعلى، اختار الحبوب الكاملة كخبز النخالة أو القمح الكامل، الأرز الأسمر، الشوفان والبرغل، فهذه المأكولات غنية بالحديد، الفيتامينات والألياف الصحية.

مجموعة الخضار: (من 2 ½ إلى 3 كوب يومياً) تتميز هذه المجموعة بغناها بالألياف المهمة لصحة الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات الأساسية لجسم سليم. أمثلة عن هذه المجموعة: الخضار الورقية كالسبانخ الغنية بالحديد والجزر.

مجموعة الفاكهة: (من 1 ½ إلى 2 كوب يومياً) هذه المجموعة غنية أيضاً بالألياف، الفيتامينات والمعادن مثل مجموعة الخضار. كما تحتوي الفاكهة (وبعض الخضار) أيضاً على مواد مضادة لتأكسد خلايا الجسم التي قد تساعد في الحماية من الأمراض والشيخوخة المبكرة. مثل: الفراولة والبرتقال.

مجموعة الحليب ومشتقاته: (3 أكواب يومياً أو ما يعادلها) تحتوي هذه المجموعة التي تتشكل من الحليب، اللبن، اللبنة والجبنة على الكالسيوم الذي يلعب دورا أساسيا في تقوية العظام والأسنان ودعم مرحلة النمو عند الأطفال، إضافة إلى احتوائها على الفيتامين والبروتينات.

مجموعة اللحوم والبقوليات: (من 5 إلى 6 حصة يومياً) تعتبر هذه المجموعة مصدراً غنياً بالبروتين الضروري لمرحلة النمو وتجديد الخلايا، وتحتوي أيضاً على الفوسفور، الفيتامينات (B6, B12) والمعادن (زنك، حديد، مغنيزيوم). مثلاً: اللحوم، الدجاج، السمك، العدس، البيض، المكسرات والفاصولياء.

مجموعة الزيوت: (من 5 إلى 6 ملاعق صغيرة يومياً) إن الهرم الغذائي يوصي استخدام الزيوت النباتية باعتدال وتحديد كميتها لأنها غنية بالوحدات الحرارية.