

# أسس التغذية

## المغذيات الصغرى

- المغذيات الصغرى هي الفيتامينات (مثل فيتامينات أ وب وج ود وه وك) والمعادن (مثل الكالسيوم والبوتاسيوم). وهي ضرورية لاستقلاب الطاقة، ووظائف الأنسجة والأعضاء، والنمو، وصحة العظم، والمناعة.
- توجد في جميع الأطعمة.
- يضمن اتباع نظام غذائي غني بمجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الملونة، والحبوب الكاملة، والمكسرات، والبذور، والبقوليات، والبروتينات الخالية من الدهون، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، حصول الجسم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها لأداء وظائفه على نحو صحيح، كما يمنع حالات نقص المغذيات.

## المغذيات الكبرى

- الكربوهيدرات**
- الكربوهيدرات هي المصدر الأساسي والمفضل للجسم للحصول على الطاقة التي يحتاجها لدعم وظائف الدماغ، وأعضاء الجهاز الهضمي، ووظائف الكبد والكلية، وأنسجة العضلات.
- المصادر: الخبز، والمعكرونة، والأرز، والشعيرية، والحبوب، والخضروات النشوية، والفواكه، ومنتجات الألبان.

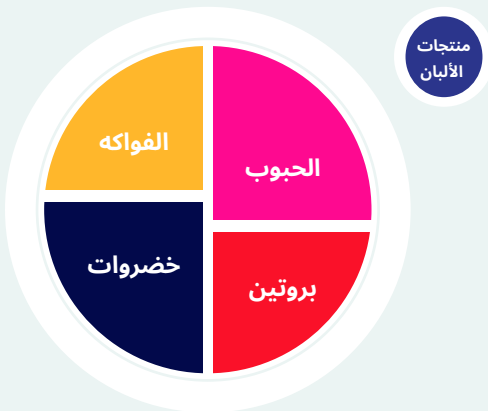
## البروتين

- البروتين مهم لنمو الأنسجة والعضلات، ووظائف الجهاز المناعي، وإنتاج الهرمونات والإنزيمات.
- المصادر: اللحم، والدواجن، والبيض، والأسماك، والمكسرات، والبقوليات، والتوفو، ومنتجات الصويا، واللبن، ومنتجات الألبان.

## الدهون

- الدهون مهمة للغاية لوظائف الخلايا، والنسيج العصبي، وإنتاج الهرمونات، ومساعدة الجسم على امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامينات أ ود وه وك.
- يوجد نوعان رئيسيان من الدهون
- الدهون المشبعة: صلبة في درجة حرارة الغرفة الزبدة، والشحوم الحيوانية، وزيت النخيل، وزيت جوز الهند)
- الدهون غير المشبعة: سائلة في درجة حرارة الغرفة (زيت الكانولا، وزيت الزيتون، والأفوكادو، والمكسرات، والبذور، والأسماك الدهنية — السلمون والسردين وما إلى ذلك)
- عند اختيار الدهون، ليكن هدفك مصادر الدهون غير المشبعة.

## مم يجب أن تتكون وجبتي؟



CHOOSEMYPLATE.GOV

## الألياف

- توجد الألياف في الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات.
- تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم، ومخاطر الإصابة بأمراض القلب، كما تقي من سرطان الثدي والقولون، وتُحسِّن صحة الأمعاء.
- يوجد نوعان رئيسيان من الألياف:
  - ذائبة: تبطئ عملية الهضم لتعزيز الشعور بالامتلاء والشبع.
  - غير ذائبة: تزيد من كتلة البراز وتمنع الإمساك.
- ليكن هدفك هو تناول ما لا يقل عن 5 حصص من الفواكه والخضروات يوميًا، وتناول الحبوب الكاملة بدلًا من الحبوب المكررة قدر الإمكان.
- تُعد المكسرات، والبذور، والفاصوليا، والبقوليات مصادراً رائعة للألياف كذلك.

## استهلاك الكحول

- إرشادات الشرب للبالغين الأصحاء:
  - النساء: مشروب واحد يوميًا.
  - الرجال: مشروبان يوميًا.

## الترطيب والمشروبات

- فوائد شرب الماء:
  - تليين المفاصل
  - تنظيم درجة حرارة الجسم
  - تنشيط العضلات
- التحقق من لون البول هو من الطرق الجيدة لمعرفة مدى رطوبة جسمك. فإذا كان البول صافياً أو ذا لونٍ أصفر فاتح، فذلك يعني أن جسمك رطب بالقدر الكاف.
- يجب أن تحد من تناول المشروبات المُحلّاة مثل المشروبات الغازية، ومشروبات الفاكهة، والماء المُحلّى، والشاي المُثلج، والقهوة المضاف إليها سكر، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية.
- نصائح للحفاظ على رطوبة الجسم:
  - احمل معك دائماً زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام (ليكن هدفك شرب 8-10 أكواب من الماء يوميًا).
  - يمكنك منح نكهة للماء بإضافة الفواكه الطازجة والأعشاب.
  - تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل البطيخ، والفراولة، والفواكه الحمضية، وصلصة التفاح، والزبادي، والخيار، والخس.

## حجم الحصص الغذائية



راحة الكف: 3 أوقية  
الدواجن، واللحوم، والأسماك، والبيض



قبضة اليد: 1 كوب  
الأرز، والمعكرونة، والفواكه، والخضروات، والأيس كريم



1 حفنة يد: 1/2 كوب  
الفاصوليا، والبطاطس، والمكسرات



2 حفنة يد: 1 أوقية  
الفشار، ورقائق البطاطس، والبسكويت المملح



إصبع الإبهام: 1 أوقية  
زبدة الفول السوداني والجبن الصلب



النصف العلوي من إصبع الإبهام: 1 ملعقة صغيرة  
زيت الطهي، والزبدة، والمايونيز