CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

التغذية الصحية

تغذية كاملة ومتوازنة ومتنوعة

تعتبر التغذية مهمة جدا للصحة.
يجب أن تكون كاملة ومتوازنة ومتنوعة ومناسبة لذوق واحتياجات كل شخص.
ستكون صحية وكاملة إذا تناولنا منتجات طازجة، موسمية، محلية وكاملة، غير مكررة، وغير مصنعة أو مطبوخة مسبقا، وبقليل من المواد الحافظة أو الإضافات.
الأكل هو حاجة، ولكنه أيضا متعة ولحظة للمشاركة والاستمتاع.
من المهم جدا تناول الطعام بهدوء، جالسين على المائدة ومع العائلة كلما أمكن، بدون شاشات.
يفضل اتباع نظام غذائي متوسطي وأكثر نباتي من كونه غني باللحوم.
إذا تناولنا الحبوب الكاملة والبقوليات في نفس اليوم، نحصل على نفس كمية البروتين التي نحصل عليها من اللحوم أو الأسماك. يجب تجنب الإفراط في البروتين الحيواني.

الأطعمة التي يجب تناولها يوميا:

- الخضروات (في الغداء والعشاء).
- الفاكهة (على الأقل 3 يوميا).
- الحبوب الكاملة (في كل وجبة).
- المكسرات (نيئة أو محمصة).
- زيت الزيتون (للتتبيل والطهي).
- الأطعمة الغنية بالكالسيوم، مثل منتجات الألبان (من 1 إلى 3 مرات في اليوم).

الأطعمة التي سنتناولها من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع:
البقوليات، الأسماك، البيض واللحوم البيضاء.

الأطعمة التي سنتناولها أحيانا فقط: اللحم الأحمر، اللحوم المصنعة، الحلويات، الزبدة والمقليات.

من المهم:

- شرب ما بين لتر وليلترين من الماء.
- تناول المنتجات النيئة يوميا (الفاكهة والسلطات).
- تناول الحبوب الكاملة (غنية بالألياف والمعادن).
- استخدم زيت الزيتون (يفضل أن يكون بكرا، للطهي والتتبيل) وقليل من الملح.
- وزع الأطعمة على ثلاث إلى خمس وجبات في اليوم.
- اشرب أقل كمية ممكنة من الكحول.
- مارس النشاط البدني كل يوم.

كمية الطعام

يعتمد ذلك على العمر والنشاط البدني الذي نقوم به وبنيتنا الجسدية وعمليات الأيض لدينا.
يجب على كبار السن والأشخاص ذوي النشاط القليل أن يتناولوا كمية أقل من الطعام مقارنة بالشباب أو من يقومون بأعمال بدنية شاقة.

مثال خمس أطعمة في اليوم؟

1. **الإفطار**: منتج ألبان (ياغورت، حليب أو جبن) أو مشروب نباتي مدعم بالكالسيوم، حبوب كاملة (بدون سكر أو خبز)، بروتين حيواني أو نباتي (لحم مصنع قليل الدسم، حمص، تونة، بيض) وحبة فاكهة (ليس عصيرا).
2. **وجبة منتصف الصباح**: وجبة خفيفة مثل منتج ألبان، فاكهة، ساندويتش صغير أو حفنة من المكسرات.
3. **الغذاء**: حصة من الخضروات بالإضافة إلى حصة صغيرة من اللحم، السمك، البيض أو البقوليات، مع طبق جانبي من النشويات (بطاطس) أو الحبوب الكاملة (أرز أو مكرونة). أفضل تحلية دائما هي حبة فاكهة كاملة.
4. **وجبة العصر**: تشبه وجبة منتصف الصباح.
5. **العشاء**: أخف من الغداء من حيث الكمية: حصة من الخضروات (يمكن أن تكون حساء أو كريمة خضار)، بالإضافة إلى حصة صغيرة من اللحم، الأسماك، البيض، الجبن الطازج أو الحمص، مع طبق جانبي معتدل من النشويات أو الحبوب الكاملة. فاكهة كاملة كتحلية.

المؤلف: أنا بوسش، اميلي ماس هـ روجير باديا (CAP Larrard)، لاورا سالا، بيلين خيل طوريس ونويمي مورسييو.
المراجعة العلمية: مجموعة التربية الطبية CAMFiC.

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
رسوم توضيحية: فيرونيكا مونتيبيردي