



HSE Mental Health Services

الصحة العقلية في روسكومون

قسم التغذية وعلم النظم الغذائية

الطعام الصحي / التحكم في الوزن

المبادئ التوجيهية للعلاج

توصيات الطعام الصحي العام لمعدل صحي متدرج لخسارة الوزن.

1. الوجبات المنتظمة

- أسعى إلى تناول 3 وجبات و2 وجبات خفيفة صحية يوميًا.
- استخدم الهرم الغذائي كمرشد للطعام الصحي لتنظيم الوجبات والوجبات الخفيفة.

2. الكميات تصنع الفارق

- استخدم الهرم الغذائي كتحديد لكميات التقديم. من المهم معرفة حجم الحصاة لحساب السعرات الحرارية.
- يجب أن يحتوي نصف الطبق في الوجبات على الفاكهة أو الخضراوات أو السلطة والتي تكون منخفضة السعرات الحرارية وكثيرة الألياف لتساعد على الشعور بالامتلاء. ويجب أن يحتوي ربع الطبق على طعام نشوي (مثل الخبز والبطاطا والأرز والمعكرونة والشعيرية والمكسرات وغيرها) والربع الآخر من مصدر بروتين (مثل اللحوم والدجاج والأسماك والبيض والبقوليات/البقول وبدائل البروتين وغيرهم).

3. الخضراوات والسلطة والفاكهة

- تناول الكثير من الفاكهة والخضار، أكثر من 7 حصص في اليوم. فالأطعمة في هذا الرف يمكن أن تساعد في السيطرة على وزن الجسم كجزء من أسلوب حياة صحي وتحتوي على المواد الغذائية التي تحمي من أمراض القلب والسرطان.
- استمتع بتنوع الفاكهة والخضراوات الملونة لتستفيد من مختلف المعادن والفيتامينات التي تحتويها كلاً منها.
- اسعى إلى أن يحتوي 2/1 طبقك على فاكهة / خضراوات / سلطة في كل وجبة.

4. الحبوب من الدقيق الأسمر والخبز والبطاطس والمعكرونة والأرز

- يوفر الخبز من الدقيق الأسمر / عالي الألياف / الأنواع البنية والحبوب والبطاطس أفضل طاقة للجسم للقيام بالعمل. تعتمد كمية الطاقة التي تحتاجها على مستويات نشاطك البدني. إن الكبار الذين يراقبون وزنهم سوف إلى يحتاجون كمية أقل من الطاقة.
- دليل الحصاة - استخدم كوب بلاستيكي للاستعمال مرة واحدة حجم 200 مل لتحديد كمية الحصاة من حبوب الإفطار والأرز المطبوخ والمعكرونة.

5. لبن وزبادي وجبنة

- توفر هذه الأطعمة قيمة الكالسيوم والبروتين والمواد الغذائية الأخرى، لذلك من المهم أن يتضمنها طعامك.
- توفر الخيارات قليلة الدهون نفس الكمية من الكالسيوم والمواد المغذية الأخرى مع عدد أقل من السعرات الحرارية والدهون المشبعة، لذلك فهي خيار جيد للمساعدة في فقدان الوزن.

6. اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات

- الحد من اللحوم المالحة المصنعة مثل النقانق، اللحم المقدد، اللحم، السلامي لأنها عادةً ما تحتوي على دهون أعلى بكثير من اللحوم الطازجة الخالية من الدهون.
- اللحوم الخالية من الدهون هي الأفضل. قم بإزالة الجلد من الدواجن والدهون المرئية من اللحم للحصول على خيار صحي أكثر.
- استخدم طرق طهي قليلة الدسم مثل الشواء أو الخبز أو التبخير أو الغليان. قم بالطهي بدون استخدام دهون أو زيت لجعل امتصاص السعرات الحرارية منخفض.
- دليل الحصاة - تُظهر راحة اليد - عُرض الكف وعمقه بدون الإصبع والإبهام- كمية اللحم والدواجن والسّمك الذي تحتاجه في اليوم.

7. الدهون والزيوت

- جميع أنواع الدهون والزيوت عالية السعرات الحرارية جدًا ولكن بعضها يحتوي على دهون أفضل من غيرها.
- الدهون المنخفضة التي تدهن على الخبز هي أقل في السعرات الحرارية لأنها تحتوي على كميات أقل من الدهون والمزيد من المياه. اختر الدهون المنخفضة أحادية عدم التشبع ومتعددة عدم التشبع أو التي تدهن بشكل خفيف.
- تزيد الدهون المشبعة -الموجودة في دهون الحيوان الصلبة- من نسبة الكوليسترول في الدم ويمكنها زيادة نسبة الإصابة بأمراض القلب.
- توجد الدهون الأساسية الجيدة في الزيوت النباتية، بما في ذلك زيوت بذور اللفت والزيتون والكانولا ودوار الشمس والذرة. اطهي دائمًا مستخدمًا القليل من الدهون أو الزيت قدر الإمكان - قم بقياسها قبل صبها في المقلاة.
- قلل من صلصة المايونيز وسلطة الكرنب و صلصة السلطة لأنها تحتوي أيضًا على زيت. اختر خيارات الدهون المنخفضة واستخدم كميات أصغر.
- دليل الحصاة - توجد عبوات الحصاة من الدهون المنخفضة التي تدهن على الخبز في المقاهي والتي يمكن أن ترشدك إلى الكمية التي تستخدمها. إن شريحتين من الخبز يجب أن تكون كافية لشخص واحد.

8. الأطعمة والمشروبات عالية الدهون والسكر والملح

- لا توجد حصص من الطعام موصى بها لهذا الرف لأنه ليس هناك حاجة لها للمحتظة على صحة جيدة. ليس كل يوم - الحد الأقصى مرة أو مرتين في الأسبوع.
- إن العديد من الأطعمة المصنعة مثل الكعك والبسكويت والحلويات والوجبات السريعة والوجبات الجاهزة تحتوي على مستويات عالية من السكريات المضافة والدهون، ويمكن أن تكون مرتفعة السعرات الحرارية.
- إن هذه الأطعمة لها قيمة غذائية قليلة وقد تسبب السمنة التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض القلب والسكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان.
- دليل الحصاة - قلل من الأطعمة والمشروبات عالية الدهون والسكر والملح لبعض الوقت - وليس كل يوم. اختر كميات أقل أو حصص بكمية مرحة.
- قلل من رقائق البطاطس وطعام الوجبات السريعة قدر الإمكان - فالعديد منها تحتوي على دهون عالية جدًا والملح والسعرات الحرارية.
- اختر الوجبات الخفيفة الصحية مثل الفاكهة والخضراوات.
- اشرب المياه بدلاً من المشروبات السكرية.

9. كن نشيطاً

لتكون شخصاً صحي، فإنك تحتاج إلى النشاط البدني المنتظم.

- للحفاظ على وزن صحي، يحتاج البالغون 30 دقيقة على الأقل يومياً من النشاط المعتدل 5 أيام في الأسبوع أو 150 دقيقة في الأسبوع.
- إن النشاط المعتدل هو أي نشاط يجعل قلبك يخفق أسرع قليلاً وتنفسك يُصبح أثقل بشكل ملحوظ دون الشعور بانقطاع التنفس. وتشمل الأمثلة الهرولة وركوب الدراجة بسرعة إبطاً من 10 ميل / ساعة.
- النشاط العنيف هو أي نشاط يسبب زيادة كبيرة في معدل ضربات القلب ويصبح تنفسك أسرع بكثير وأعمق مما يجعلك تشعر بانقطاع النفس والتعرق. وتشمل الأمثلة الجري والرياضات مثل كرة القدم وكرة السلة.