



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

التغذية الصحية

تغذية متكاملة، متوازنة ومتنوعة:

تعتبر صحية ومتكاملة في حال احتوت على منتجات طازجة محلية وكاملة، غير معالجة صحياً ولا منتجة صناعياً، أي نصف مطبوخة أو محتوية على مواد حافظة وملونات غذائية. يجب تناول من مختلف أنواع الأغذية.

مثال لخمس وجبات باليوم:

1. الإفطار: تناول مشروبات (حليب بقرى أو نباتي، شاي أو زهورات)، نشويات (رقائق قمح، خبز، بسكويت) مع قطعة لحم مجفف أو لحم التونة، أو مربى، عسل، زيت زيتون، إلخ. و/أو لبن زبادي أو قطعة فواكه.
2. منتصف النهار: وجبة خفيفة من مشتقات الحليب، أو قطعة فواكه، سندويشة صغيرة أو قبضة من المكسرات.
3. الغداء: نشويات (أرز، معكرونة، بقوليات، بطاطا،...) و/أو خضراوات، كمية صغيرة من اللحم، السمك أو البيض. أو وجبة بقوليات إضافة لخضراوات.
4. فترة العصر: مشابهة لوجبة منتصف النهار.
5. العشاء: أخف من وجبة الغداء: خضراوات، أو شوربة، سمك أو بيض، وأحياناً قطعة لحم مجفف أو جبنة.

الهرم الغذائي يوضح الكمية الواجب تناولها من كل منتج غذائي. تتواجد في قاعدة الهرم (الواسعة) المأكولات الواجب تناولها يومياً: حبوب ونشويات، خضار، فواكه، مكسرات و مأكولات غنية بالكالسيوم (مثل مشتقات الحليب). في الطبقة الأعلى من الهرم تتواجد المأكولات الواجبة 2-3 مرات بالأسبوع: بقوليات، سمك، بيض، واللحم الأبيض. وفي قمة الهرم تتوضع المأكولات الواجب تناولها فقط من وقت لآخر: اللحم الأحمر، اللحم المجفف، الحلويات، الزبدة، والمأكولات المقلية.



تعتبر التغذية هامة جداً للمحافظة على الصحة. يجب أن تكون كاملة، متوازنة، متنوعة، ومناسبة للاحتياجات الشخصية.

إن تناول الطعام هو حاجة ضرورية ولكن أيضاً يعتبر متعة ومناسبة لمشاركة الأوقات.

من المهم تناول الطعام بهدوء، جالسا على المائدة وبمشاركة كامل العائلة (إذا كان بالإمكان)، دون مشاهدة التلفاز أو غيرها من مشتتات الانتباه عن الطعام.

تتمتع منطقة حوض البحر المتوسط بنمط تغذية متوازن وصحي لغناه بالخضار، الفواكه، البقوليات، الخبز، الأرز، المعكرونة، المكسرات، زيت الزيتون... وبكميات أقل السمك، اللحوم قليلة الدسم، البيض ومشتقات الحليب إضافة لشرب الماء.

من المهم شرب 1-2 لتر من الماء، تناول مأكولات طازجة يوميا (من فواكه، سلطات، ومكسرات)؛ تناول الحبوب الكاملة التي تحتوي على الألياف والمعادن الضرورية؛ استخدام زيت الزيتون في الطبخ ومع السلطات (يفضل ذو نوع أصلي)، استخدام قليل من الملح؛ تقسيم طعام اليوم ما بين 3-5 وجبات؛ شرب أقل كمية ممكنة من الكحول؛ وممارسة التمارين الرياضية يوميا وبشكل دوري.



من المفضل اتباع نمط تغذية منطقة حوض المتوسط، فهي غنية بالخضراوات أكثر من اللحوم. يتيح تناول حبوب القمح الكاملة مع وجبة بقوليات بنفس اليوم الحصول على ما يعادله من كمية البروتين الأتية من أكل اللحوم أو السمك.

كمية الطعام:

تعتمد على العمر، النشاط الفيزيائي، تركيبة الجسم ونمط الاستقلاب. يحتاج الأشخاص ذوي النشاط القليل أو الكهول لكميات أقل من الطعام مقارنة بالشباب الكادحين.