

غذاء الصحة

ارشادات عامة

للاشدين والأطفال أكبر من ست سنوات

الأولوية في الأطعمة الصحية هي للأغذية المتنوعة المصادر، الأقل في محتوى النشويات والأغنى في تركيز المواد الغذائية الفعالة والغير معالجة

الاستهلاك اليومي لنطاق متنوع من الاطعمة الطازجة الغير معالجة في معظمها والمختلفة المصادر و المتوازنة. بحيث يترك ما يعادل أو يزيد عن خمس ساعات بين كل وجبة وأخرى أثناء النهار ، وما يعادل أو يزيد عن اثنا عشرة ساعة بين الوجبة المسائية الأخيرة والوجبة الصباحية الأولى (ما يعرف بالصيام المتقطع)، هذا بالإضافة الى النشاط البدني المعتدل والمنتظم ، هو أساس الحياة الصحية السليمة



١٠ نقاط مفتاحية جوهرية

- * نسب المكونات الغذائية من حيث الطاقة بالكيلو كالوري أو الكيلو جول هي تقريبا : ٢٠٪ بروتينات (٤ كالوري/ جم) ، ٣٠٪ نشويات (كربوهيدرات) (٤ كالوري/ جم) ، ٥٠٪ دهون (٩ كالوري/ جم)
- * الحد من تناول الأطعمة المعالجة (المصنعة والمعلبة و المحفوظة) الأكثر من تناول الأطعمة الطبيعية الطازجة الغير مطهية.
- * تجنب طهي الطعام بحرارة مرتفعة (القلي ، الشواء) الا اذا كانت مدة تعرض الطعام للحرارة قصيرة جدا. قلل من التأثير الضار الذي تحدثه حرارة الطهي للبروتينات والنشويات والدهون باستخدام طرق طهي أكثر أمانا مثل الطهي البطيء على حرارة منخفضة.
- * تجنب الوجبات الخفيفة ، وحاول مبادعة الوجبات بخمس ساعات او أكثر بشكل ثابت ومنتظم.
- * اشرب ما لا يقل عن لتر ونصف من مياه الينابيع الطبيعية او المياه المصفاه والمرشحة بين الوجبات . (اشرب أكثر في حالة القيام بمجهودات جسدية مكثفة مثل الرياضة)
- * تجنب جميع الأطعمة التي تحفز الحساسية (الأطعمة ذات التركيز العالي من أحد المواد الغذائية) .
- * اطلب نصيحة اختصاصي مرخص ومتمرس بخصوص المكملات الغذائية المناسبة لك .