

٢٠١٠

التغذية السليمة أساس الصحة السليمة



معهد الأبحاث التطبيقية-القدس
(أريج)

بتمويل من

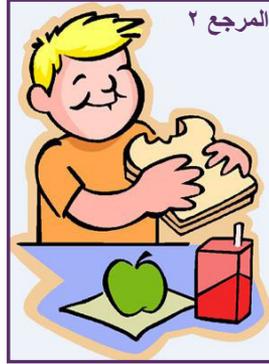


aecid

الوكالة الإسبانية
للتعاون الدولي



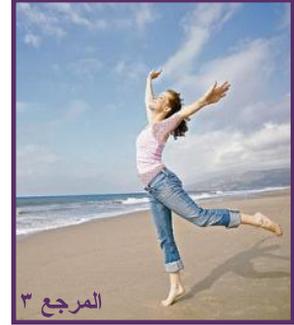
التغذية السليمة تعني أن نتناول غذائنا اليومي بطريقة مناسبة
و تتضمن الشروط التالية:



- ١ . نوعية طعام جيدة
- ٢ . كمية كافية
- ٣ . طريقة صحية

وهذه الشروط الثلاثة تضمن لنا الحصول على غذاء صحي
يحقق ما يلي:

- ١ . صحة سليمة
- ٢ . وقاية من المرض
- ٣ . نشاط وحيوية دائمة



الغذاء الجيد يضمن لنا ممارسة حياتنا ببسر وسهولة، ويحمينا من المرض



الغذاء الصحي المتوازن يحتوي على كل أنواع الطعام بمختلف مكوناته وعناصره الغذائية الأساسية، وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء ، ويجب أن يحتوي طعامنا اليومي على كل هذه العناصر الغذائية وبكميات مناسبة حسب العمر والجنس والوزن والنشاط الجسماني والوضع الصحي وهذا الغذاء المتوازن يسمح بمد أجسامنا بحاجته للطاقة لنمارس مهام حياتنا اليومية ونحصل على حاجتنا من المغذيات التي تجعلنا نقاوم الأمراض .



من المتعارف عليه تقسيم الطعام إلى ستة مجموعات تعرف بالهرم الغذائي وهي :

- ١ . مجموعة الخبز والحبوب
- ٢ . مجموعة الخضار
- ٣ . مجموعة الفواكه
- ٤ . مجموعة اللحوم والبيض والبقوليات
- ٥ . مجموعة الحليب ومشتقاته
- ٦ . مجموعة الدهون والزيوت

الهرم الغذائي

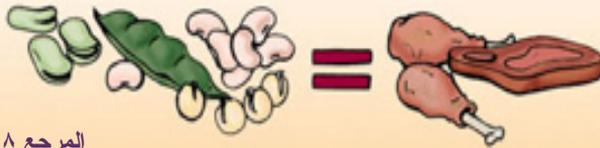
المرجع ٦



يمثل الهرم الغذائي كافة أنواع الطعام الموجودة في الطبيعة، مقسمة إلى ستة مجموعات غذائية وتحدد حاجة الشخص من هذه المجموعات ضمن معيار الحصص، وتعتمد حاجة الإنسان لكمية الحصص اليومية حسب عمره وجنسه وطبيعة نشاطه وصحته.

ومن أجل تبسيط الفهم والتطبيق للهرم الغذائي تم وضع مصطلح يعرف بالحصصة الغذائية.

كبدل عن اللحوم الحمراء يمكن تناول البيض ثلاث مرات أسبوعياً وتعتبر كل بيضة حصصة واحدة.



يعتقد الكثير من الناس ان اللحوم هي اكثر الاطعمة اهمية، وهذا الأمر غير صحيح، اذ انه من الممكن تناول وجبة صحية متوازنة لا تحتوي على اللحوم

الجدول التالي يمثل أنواع الطعام ومجموعاتها وبدائلها المختلفة وقيمتها الغذائية والحرارية وكمية الحصص التي يحتاجها الشخص البالغ:

المجموعات	نوع الغذاء	فوائدها	الحاجة للحصص اليومية وقيمتها الحرارية	مقدار كل حصة غذائية
المجموعة الأولى	الحبوب والخبز والمعكرونة والبطاطا	مصدر هام للطاقة	٦-١١ حصة (كل حصة تعطي ٨٠ سعر حراري)	ربع رغيف صغير من الخبز أو ثلث كأس من الأرز المطبوخ أو نصف كأس من المعكرونة المسلوق أو حبة بطاطا مشوية متوسطة الحجم
المجموعة الثانية	الفواكه	غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف تعزز مناعة الجسم لمقاومة الأمراض وتدخل في تكوين هرمونات الجسم	٣-٤ حصص (كل حصة تعطي ٦٠ سعر حراري)	حبه فواكه متوسطة الحجم (تفاحة، موزة صغيرة، برتقالة)، ١٢ حبة عنب، شريحة بطيخ (أو شمام) أو نصف كأس من العصير الطازج
المجموعة الثالثة	الخضار	تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف مهمة في المحافظة على صحة الجهاز الهضمي وتقوية المناعة	٤-٥ حصص (كل حصة تعطي ٢٥ سعر حراري)	حبة خضار متوسطة الحجم من الخضار الطازج أو نصف كأس من سلطة الخضار أو نصف كأس من الخضار المسلوقة

المجموعات	نوع الغذاء	فوائدها	الحاجة للخصص اليومية وقيمتها الحرارية	مقدار كل حصة غذائية
المجموعة الرابعة	اللحوم والبيض والبقوليات	من مصادر البروتين الهامة غنية بالحديد والزنك وفيتامين ب ١٢	٣-٢ حصص (كل حصة تعطي ١٢٠ سعر حراري)	قطعة لحم بحجم البيضة (٥٠ غ) أو نصف فخذة دجاج بيضة واحدة أو نصف كأس من البقوليات
المجموعة الخامسة	الحليب ومشتقاته	غني بالبروتينات الضرورية لبناء وتجديد الخلايا مصدر هام للكالسيوم وفيتامين ب ١٢	٣-٢ حصص (كل حصة تعطي ١٤٠ سعر حراري)	كأس حليب ٢٥٠ ملل أو نصف قرص صغير من الجبن الأبيض أو ملعقتان كبيرتان من اللبنة
المجموعة السادسة	الدهون والزيوت	مصدر كبير للطاقة وغني بفيتامين (هـ)	اقل كمية ممكنة (كل ملعقة كبيرة تعطي ٦٠ سعر حراري)	ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو ملعقتان من المكسرات

للحصول على غذاء صحي متوازن :

لا يكفي أن نتناول كميات مناسبة من الطعام وبنوعية جيدة إلا أن طريقة تحضيرنا وشكل تناولنا للطعام مهم في جعل كمية ما نأكل يوميا من الطعام صحية ومفيدة وتحافظ على قيمة الغذاء و من المهم إتباع ما يلي:

• من الأفضل حيثما أمكن تناول المواد الغذائية الطازجة دون تصنيع مثلا تناول بعض الخضروات بدون طبخ كالبنندورة وتناول الفواكه دون تقشير .

• الابتعاد عن قلي الطعام وطبخه إما بالسلق أو بالشوي .

• طبخ الدجاج بعد نزع الجلد كاملا لتقليل كمية الدهون في الطعام.

• من المهم تناول ثلاث وجبات يوميا وتحديد ساعات تناول الطعام وتوزيع الطعام على الوجبات بشكل مناسب.

• من المفيد أن نأخذ وجبة الفطور مبكرا وقبل بذل إي جهد.

• الاعتدال في تناول كل ما نحب من الطعام.

• من الهام أن يكون طعامنا فاتح للشهية من ناحية رائحته ولونه وشكل تقديمه.

• ومن الضروري أن نأكل طعامنا اليومي بشهية ورغبة وليس روتينيا يوميا.

• وان نحافظ عليه نظيفا ومغسولا جيدا.

لا يوجد غذاء جيد وغذاء سيئ بل يوجد غذاء متوازن يمكن أن نحصل عليه من المواد المتوفرة حولنا وكل ما نحتاجه القليل من القناعة والمعرفة .



المرجع ٩



المرجع ١٠

حتى تكتمل عناصر الغذاء الجيدة في طعامنا اليومي علينا أن نتذكر ما يلي :

- الإكثار من شرب الماء صيفاً وشتاءً، ومن الأفضل أن نتعود شرب كأس ماء كل ساعة على مدار اليوم، أي يمكننا أن نشرب على الأقل ١٢ كأس يوميا.



المرجع ١١

- الابتعاد قدر الإمكان عن شرب المشروبات الغازية وخاصة أثناء الطعام أو بعده مباشرة.
- والاستعاضة عنها بتناول الأعشاب والزهورات حيثما أمكن مثل الينسون والبابونج والميرامية والننع والشاي الأخضر، وتعتبر هذه الأعشاب الطيبة من المواد المهمة في تعزيز مناعة الجسم.

- الاستفادة من بدائل الطعام المختلفة مثلا البيض والعدس بدل اللحوم الحمراء والفواكه المجففة بدل الطازجة وتناول الخضار في مواسمها.

لنتذكر بأن الغذاء الصحي متوفر قريبا منا
وليس ضروريا أن يكون ثمنه مرتفعا

المراجع :

(١) مصدر الغلاف

Applied Research Institute - Jerusalem (ARIJ)

www.travel.maktoob.com (٢)

www.arabic.myvivvo.com (٣)

www.ibtesama.com (٤)

www.ylaa.com (٥)

www.forum.sedty.com (٦)

www.mody.net (٧)

www.reefnet.gov (٨)

(٩) جمعية الاغاثة الطبية الفلسطينية.

الوقاية من الامراض المزمنة. فلسطين. ٢٠٠٧

www.recioes.howstuffworks.com (١٠)

www.wellfed.net (١١)

www.sxc.hu (١٢)

تم إعداد هذا الكتيب ضمن مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل والذي ينفذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) بتمويل من التعاون الإسباني- القدس، والذي يهدف إلى دراسة واقع الأمن الغذائي والصحة التغذوية للتجمعات المهمشة في المحافظات الثلاثة. ومن خلال هذا المشروع تم دراسة وتحليل ٣٠٠٠ عينة دم ودراسة واقع الأمن الغذائي لمقاربة ٣٥٠٠ أسرة، إضافة إلى البرامج التوعوية في مجال الصحة والغذاء، كما ويتضمن المشروع نشاطات تطويرية في مجال الزراعة والأمن الغذائي المنزلي، للمزيد من المعلومات انظر الموقع الإلكتروني على العنوان التالي: <http://foodsecurity.arij.org>

كما ويتقدم المعهد بالشكر والتقدير إلى الدكتور حنا الياس ر شماوي مختص الصحة والتغذية الذي قام بإعداد مواد هذه النشرة وبأحتي المعهد الذين قاموا بمراجعة وتصميم هذه النشرة.

يرحب المعهد بجميع الملاحظات والمعلومات التي يمكن أن تطرح حول هذه النشرة مع حفظ حقوق الطبع لهذه النشرة للمعهد.





معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

ص.ب ٨٦٠ - شارع الكركفة

بيت لحم - فلسطين

هاتف : ٩٧٢٢٢٧٤١٨٨٩ +

فاكس : ٩٧٢٢٢٧٧٦٩٦٦ +

www.arij.org