

لائحة المأكولات الصحية

لنتحكم بالوزن

الوزن الزائد والبدانة

يتم تعريف الوزن الزائد والبدانة على أنها تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون التي تؤدي إلى أمراض صحية.

مؤشر البدانة (BMI)

مؤشر البدانة (BMI) هو الوزن على الطول الذي يستخدم عادة لتحديد الوزن الزائد والسمنة لدى البالغين.



الآثار الجانبية لزيادة الوزن أو السمنة

- ❖ سرطان
- ❖ السكري
- ❖ ضغط دم مرتفع
- ❖ ارتفاع معدل الكوليستيرول
- ❖ أزمة قلبية
- ❖ سكتة دماغية
- ❖ مرض الكبد المزمن
- ❖ حصي في المرارة
- ❖ التهاب المفصل النقرسي
- ❖ فصال عظمي
- ❖ توقف التنفس أثناء النوم

فوائد الوزن الصحي

- ✓ المزيد من الطاقة والقدرة على القيام بالنشاطات اليومية وممارسة الرياضة
- ✓ تخفيف العبء على قلب وانتظام الدموية
- ✓ تخفيف آلام المفاصل والعضلات
- ✓ تنظيم السوائل في الجسم وضغط الدم
- ✓ انخفاض معدل التريغليسيريد والسكر
- ✓ تخفيف خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان
- ✓ نوم أفضل

النظام الغذائي لسكان منطقة البحر الأبيض المتوسط

يتضمن هذا الغذاء عادات المعيشية الصحية والتقليدية للأشخاص من البلدان الواقعة في حوض البحر الابيض المتوسط، بما في ذلك فرنسا اليونان إيطاليا إسبانيا لبنان فلسطين سوريا وتركيا ...

إنه نموذج للأكل الصحي في جميع أنحاء العالم. فهو غني بالخضراوات، الفاكهة، البقوليات، المكسرات، الفول رقائق الفطور(كورن فلاكس)، الحبوب، السمك والدهون الغير مشبعة مثل زيت الزيتون وعادةً ما يتضمن كمية منخفضة من اللحوم ومنتجات الألبان:



إرشادات عامة للحفاظ على الوزن الصحي

1	يقسم الطبق الى ابراء وينص من: ¼ (حجم الكف) من البروتينات الخالية من الدهون، مثل سمك السلمون / اللحوم الخالية من دهون ¼ (حجم القبضة) حصة من النشويات مثل الأرز والمعكرونة ¼ مجموعة متنوعة من الخضروات الملونة. في حال الإحساس بالجوع، تناول سلطة أو قطعة خبز من الفاكهة.
2	تناول وجبتك بمدة لا تقل عن 20 دقيقة للسماح للجسم بهضم الطعام والاشارة الشبع.
3	تناول 3 وجبات يومياً لا تنسى الفطور تذكر أن الطعام هو وقود الجسم من دونه، لا يستطيع الجسم العمل بكفاءة.
4	معالجة الألياف فهي تساعد على الشبع بشكل أسرع، مما يؤدي الى تناول الطعام بكمية أقل. مصادر غذائية غنية بالألياف: منتجات القمح الكامل، قشرة الفواكه، الخضار والبقوليات مثل الفول المجفف والباذلا
5	تناول معظم ساعات الحرارة في النصف الأول من النهار.
6	ممارسة الرياضة يومياً لمدة لا تقل عن 30 دقيقة.
7	إدخال 5 حصص من الفواكه والخضار يومياً الفاكهة والخضار هي مصدر للفيتامينات المعادن والالياف. تجنّب العصير والفاكهة المعلبة.
8	شرب الكثير من الماء يساعد في الحفاظ على إنتعاش الجسم

