



الأكل الصحي

**EATING FOR HEALTH in Arabic**

Health Scotland, Woodburn House, Canaan Lane, Edinburgh EH10 4SG الناشر

1998, 2002 (حقوق النشر مديرية صحة اسكتلندا) © NHS Health Scotland

الطبعة الثانية 2002.

أعيد الطبع في العام 2004.

ISBN (رقم الإيداع الدولي): 1-84485-141-9

# ما الذي يمكنك فعله

قد يبدو موضوع الأكل الصحي بسيطاً  
و محيراً في الآن عينه.

إننا، و إن كان فينا من لا يعرف الرسائل الأساسية في هذه المألّة  
و معظمنا يعرفها- ألا وهي الإكثار من الفواكه والخضار، و الخبز  
و الحبوب، والإقلال من الدهن و الملح و السكر، إلخ- نستطيع  
جميعاً تحسين طعامنا . و الأكل الجيد إنما هو الأكل المتنوع.  
إذ ليس علينا التوقف تماماً عن تناول ما اعتدنا دوماً على تناوله.  
ولا أن ننفق المزيد من المال على ما نأكل.

إننا نشترى الكثير من الطعام من السوبر ماركات في هذه  
الأيام. و لكن، لا يستطيع كلنا الوصول بسهولة إلى  
السوبر ماركات. فبالنسبة إلى البعض يكون التوصل إلى  
الطعام المتوازن أمراً صعباً سواء من حيث تعذر الوصول  
إليه أو ضيق ذات اليد عن تكلفته.



توضح الصورة أدناه ما هو الأكل  
الصحي ببيان أنواع و حصص  
الأطعمة اللازمة للوصول إلى  
حمية غذائية متوازنة وصحية.



قد يحتاج سكان الأرياف أو  
أهالي المجتمعات السكنية  
البعيدة في المدينة إلى مساعدة  
خاصة. لذلك، تم إنشاء ما يسمى  
بمشروعات الغذاء المحلية في عددٍ من الأماكن.  
تعطي هذه المشروعات نصائح عامة عن الغذاء الصحي، و الموازنة الغذائية. و يبيع بعض هذه المشروعات  
الطعام للأهالي و يوصله إليهم (التعاونيات الغذائية)، بينما يقدم البعض الآخر دروسا في الأكل الصحي.  
و كل واحدٍ من هذه المشروعات يعكس احتياجات أهالي الحي أو المنطقة .

و هناك الكثير من هذه المشروعات الآن تقدم دعماً متعاظماً للناس باسكتلندا  
[Scottish Community Diet Project] من خلال مشروع الحمية المحلي الممول من مديريةية  
صحة اسكتلندا [Scottish Consumer Council] و مقره مجلس المستهلك الاسكتلندي.  
فإن أردت الحصول على معلومات إضافية عن المشروعات المحلية من هذا النوع في منطقتك  
أو عن كيفية إنشاء مشروع على شاكلتها، اتصل بمجلس المستهلك  
الاسكتلندي أو بدائرة النوعية الصحية المحلية لديك.



## ماذا يعني الأكل الصحي عملياً؟

### الفواكه والخضار:

تنبئنا البحوث اليوم أن الفواكه والخضار نقيتنا من أمراض القلب و بعض أنواع السرطان، و تساعدنا على خفض ضغط الدم المرتفع و ضبط الوزن. فاسع لتناول 5 حصص أو أكثر من الفواكه والخضار في اليوم. و إنه لأمر سهل أن تقوم بذلك بل هو أسهل مما تظن. فلك أن تتناول أي نوع من الفواكه والخضار تشاء، الطازج منها والمجمد والمعلب والمجفف، و كأساً واحداً من عصير الفواكه في اليوم.

### الخبز والحبوب والبطاطا:

يجب أن تشكل هذه الأصناف القسم الأكبر من كل وجبة وتشمل كل أنواع الخبز (الكامل و الأبيض والأسمر والمصنوع من عدة حبوب والروول والبيتا و التشاباتي الخالي من الدسم)، و الأرز والمعكرونة و حبوب الإفطار و البطاطا. تحتوي أنواع الخبز المصنوع من القمح الكامل و الحبوب على كميات أكبر من الألياف و تعطي إحساساً أكبر بالشبع كما توجد الآن أنواع قليلة الملح من الخبز. هذه الأطعمة لا تسمن بحد ذاتها بل الذي يسمن هو ما يدهن به سطحها و ما يحشى فيها من مواد. و هذا أمر مهم أن تذكره إذا كنت تحاول السيطرة على وزنك.



## اللحم و السمك و البدائل:

إن الدجاج و السمك و اللحم الأحمر و البيض و البيض و العدس و الجوز كل ذلك يمنحك ما تحتاج من الغذاء المتوازن و يضيف على الوجبات. قواماً و نكهةً اسع لتناول حصتين على الأقل من السمك في الأسبوع، على أن تكون إحداهما غنية بالزيت (كالسمك البحري و السردين و السلمون و الرنكة [mackerel, sardines, salmon, herring]). و يمكن أن يكون السمك طازجاً أو معلباً أو مجمداً\*.

## الحليب و مشتقاته:

تناول هذه الأطعمة بكميات معتدلة كل يوم، و اختر منها الأقل دسماً ما وسعك ذلك. تجنب السمنة الثقيلة و استخدم من المواد الغذائية التي يدهن بها الخبز ما هو قليل الدسم. و تناول نصف بنت من الحليب الدسم أو نصف الدسم، و اللبن الزبادي قليل الدسم أو كريم الجبن، كما أن تناول نحو 30 غرام من الجبن قليل الدسم كالجبنة البيضاء [cheddar] مفيد لك، و مفيد للأطفال و المراهقين على الأخص الذين يحتاج عظامهم النامية إلى الكالسيوم. أما الأطفال حتى سنتين فيجب إعطاؤهم مأكولات كاملة الدسم، ما عدا الزبدة أو القشدة.

## الحلويات و السناك و الدهون و السكريات:

غالباً ما تحتوي الحلويات و السناك و بعض أنواع الأطعمة المعالجة على كميات كبيرة من السكر، و يمكن أن تسهم في زيادة الوزن و خلق مشاكل صحية أكثر خطورة. لذلك تجنب تناول أطعمة من قبيل البسكويت و الغاتو و الشوكولا و رقائق البطاطا و المقرمشات كل يوم. و ألا يستخدم الدسم في الطبخ و ما يدهن به الطعام من دسم إلا لماماً.

إن كثيراً منا ليست لديه مواعيد منتظمة أو ثابتة للوجبات و قد يضطر إلى تناول وجبات خفيفة (سناك). و حتى لو كان هذا هو الحال، يظل التوجيه نفسه قائماً. فالنصائح المتعلقة بالأكل الصحي تساعدك على إحداث التغييرات التي تود إحداثها لديك.

\*إذا كنت حاملاً أو مرضعاً أو تفكرين في الحمل السنة القادمة، يجب عليك الامتناع عن تناول سمك القرش و سمك أبو سيف و المزلين سمك الراموح [Swordfish]. و الحد من كمية سمك التونا، و ذلك بكميات الزئبق الموجودة في هذه الأنواع من السمك.

# إحداث التغيير المطلوب

يمكنك ذلك من سبيلين: فإما أن تغير طعامك و طريقة طهوه ،  
أو أن تسهم في التأثير على من يبيعه و يوفره لك  
و يقدمه إليك. لكن إليك أولاً نصائحنا حول الأكل الصحي.

إنك باتباع هذه النصائح تضع قدمك على الطريق الصحيح إلى الطعام  
المتوازن والصحة الجيدة. استخدم الجدول المبين أدناه إلى اليسار ليساعدك على  
تمسك الكيفية التي تريد أن تغير بها طريقة ماكلك.

## نصائح حول الأكل الصحي

ما الذي تريد أن تغير؟

أريد أن أغير بعض  
الأشياء  
أحد لا احتاج إلى  
تغيير  
أريد أن أغير كل شيء

1. تناول 5 حصص من الفواكه و الخضار كل يوم.  
(يمكن أن تكون إحدى حصص الفواكه كأساً من العصير.)
2. قدم الخبز مع الوجبات و استخدمه في الساندويتش. تناول كمية  
أكبر لا أقل من الخبز، معتمداً بالدرجة الأولى على الخبز الكامل.
3. تناول زبدية كبيرة من الحبوب كل صباح.
4. يجب أن يشكل الأرز أو المعكرونة أو البطاطا ثلث الطبق في الوجبات  
الرئيسية . تناول كمية أكبر من الأرز و المعكرونة و البطاطا.
5. اسع لتناول حصتين على الأقل من السمك في الأسبوع، إحداها غنية  
بالزيت (كالسمك البحري و السردين و السلمون و الرنكة). ضع هذه  
طازجة أمر معلبة) في ساندويتش.

أريد أن أغير بعض الأشياء	أحد لا احتاج إلى تغيير	أريد أن أغير كل شيء



ما الذي تريد أن تغير؟

أريد أن أصبح كل شيء  
أريد أن أصبح كل شيء  
أريد أن أصبح كل شيء

6. تناول نصف بنت من الحليب (نصف الدسم أو الدسم) أو لبن الزبادي قليل الدسم كل يوم. تخير من الجبن و مما يدهن به الخبز ما قل دسمه و تجنب منتجات اللحم المعالج.
7. تجنب وضع الملح على المائدة و تناول أطعمة أقل ملحاً.
8. دع الغاتو و البسكويت و الآيس كريم و الحلويات للمناسبات الخاصة. (إذا كنت تحتفظ بهذه الأطعمة لديك دوماً فإنك آكلها لا محالة!) فهذا سيساعدك على كبح دخلك الغذائي من الدسم و السكريات.
9. لا تدع أطفالك يتناولون بين الوجبات المنتجات المحلاة، خاصة الأشربة الخفيفة والحلويات.

كيف تعرف أنك زائد الوزن؟ أسهل و أدق طريقة هي قياس محيط خصرك، بتمر الخيط.

فبالنسبة إلى الرجال، إن كان قياس خصرك 37 إنشاً فما فوق فأنت زائد الوزن. لذلك حاول النزول إلى ما دون هذا الرقم. أما الخصر الذي يزيد عن 40 إنشاً فصاحبه معتل الصحة و عليه إنقاص وزنه على الفور.

31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41

أما بالنسبة إلى النساء، فإن كان قياس خصرك 32 إنشاً فما فوق فأنت زائدة الوزن، لذلك حاولي النزول إلى ما دون هذا الرقم. أما الخصر الذي يزيد عن 35 إنشاً فصاحبة معتلة الصحة و عليها إنقاص وزنها على الفور.

و على من يحتاج إلى من يعينه على إنقاص وزنه مراجعة طبيب العائلة.

6



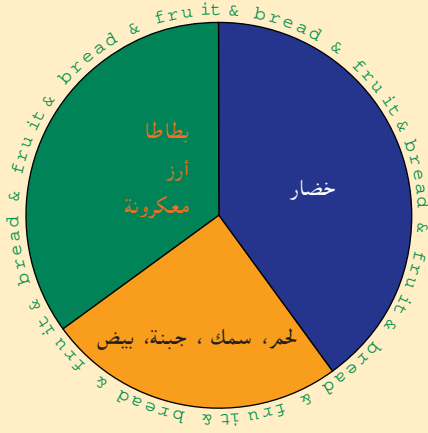


## طريقة سهلة للتغيير

قد تجد أن البدء بإحداث تغييرات طفيفة فكرة جيدة. فمن شأن هذا أن يساعدك أنت و أفراد عائلتك على التعود على طريقة الأكل الجديدة والتمتع بها. و بالاستعاضة عن بعض الأطعمة دفعة واحدة إلى حد ما تستطيع أيضاً إحداث شيء من التوفيق المادي. فالأكل الجيد لا يعني صرف مال وفير على الطعام.

## الوجبة المتوازنة المثالية

يظهر نموذجاً طبق الغذاء أدناه الحصص المثالية للطعام الصحي في طبق من القياس الاعتيادي. فاتخذهما كمثال عند التخطيط لوجباتك الغذائية. إن بعضاً من التغييرات المطلوبة لا يتطلب منك، بصفتك فرداً في المجتمع، القيام بالكثير، لأن الحكومة تشجع الشركات المنتجة للطعام على تغيير منتجاتها بما يتفق وتوجيهات الغذاء السليم. و قد قام بعض هذه الشركات بالفعل بإنقاص محتوى أطعمتها من الملح كالفاصولياء المطبوخة والخبز، هل لاحظت ذلك





ولدفع هذه التغييرات قدماً، تقوم الحكومة بعقد اجتماعاتٍ مع زعماء صناعة الأطعمة - من شركات منتجة وياعة مفروق - لمناقشة ما يمكن فعله لتسريع إدخال التغييرات المذكورة على منتجاتهم لتشجيع الأكل الصحي. و ما تقوم به أنت كمستهلك له كذلك أثر، فكلما ازداد طلبنا و إقبالنا على شراء الخبز الكامل مثلاً ازداد مخزون السوبر ماركات منه. و كلما نقص ما نشترى من فطائر دسمة قل إنتاج هذه الفطائر و صار على الشركات المنتجة اتباع الحمية المطلوبة في منتجاتها. فانت كمستهلك تستطيع أن تخذت أثراً عظيماً، و لا تنس أن "الزيون دوماً على حق".

## بداية طيبة في الحياة

إن آباء الأطفال و أمهاتهم يريدون الأفضل دوماً لأطفالهم، و لا شك في أن الرضاعة الطبيعية تزود الأطفال بأفضل بداية غذائية لهم في الحياة. و مع نمو الأطفال، يظل الأهل على حالهم من طلب الأفضل لأطفالهم. و قد يعني هذا بين ما يعنيه الحرص على أن تكون السياسة الغذائية للمدرسة سياسة صحية. فلعلك تريد الانضمام إلى إحدى مجموعات عمل التغذية المدرسية [SNAG] أو تأسيس مجموعة من هذا النوع.





تتضمن مجموعة SNAG مدرسين و موظفي إطفاء و آباء و تلاميذاً يعملون معاً لجعل خيارات الأكل الصحي أيسر الخيارات. و كلما توافرت هذه الخيارات، رجع احتمال إقبال الأطفال عليها. و بتشجيع أطفالنا على التمتع بالأكل الصحي المتوازن من البداية يمكننا مساعدتهم على تجنب المشكلات الصحية حاضراً و مستقبلاً كنخر الأسنان و زيادة الوزن و أمراض القلب و السرطان . فاسأل المدرسة المحلية عما إذا كانت لديها مجموعة SNAG.

## الأكل خارج البيت - في العمل أو اللعب

إذا كنت ذاهباً إلى مناسبة خاصة، فلك أن تفكر بتدليل نفسك قليلاً، لا بأس في ذلك . لكن كثيراً من الناس اليوم "ياكلون خارج البيت"، يومياً سواء في مطعم الشركة أو في المقهى أو يأخذون معهم سندويشات يتناولونها على المشي. و تعمل مديرية صحة اسكتلندا منذ مدة مع مجلس المستهلك الاسكتلندي لإدخال برنامج مكافآت لتوفير خيارات الأكل الصحي. فاسع للحصول على استثمارات طلب مكافأة و شجع من يقدمون لك الطعام في العمل مثلاً على التقدم للمسابقة والسعي للحصول على المكافأة.



# قائمة تدقيق المستهلك

ندعوك ههنا إلى التفكير  
في هذه الأشياء

كيف تقييم المحل أو السوبر ماركت الذي تبتاع منه  
طعامك من حيث توفيره الأكل الصحي؟

هل لديه:

- تشكيلة جيدة من الفواكه و الأسماك و الخضار المجمدة؟
- و تشكيلة واسعة من أنواع و منتجات الخبز من أسمر و كامل و متعدد الحبوب؟
- و منتجات ألبان قليلة الدسم كالحليب نصف الدسمي و اللبن الزبادي قليل الدسم و أنواع الجبن ذات الدسم المنخفض؟
- و لحم هبر[lean meat] و منتجات لحم قليلة الدهن؟
- و تشكيلة واسعة من المنتجات قليلة الملح أو الخالية منه؟
- و خيارات صحية من المأكّل مشار إليها و مشروحة بوضوح كأنواع الخبز ، و ما يدهن به الخبز، و الوجبات الجاهزة و الخفيفة؟
- و خيارات صحية سهلة المتناول؟
- و سياسة للحد من ترويج الحلويات و الأشربة المحلاة؟

و كيف تقييم الأماكن الأخرى التي تأكل فيها و تشرب:

- هل ثمة سياسة طعام صحي في مطعم الشركة حيث تعمل؟
- هل ثمة سياسة طعام صحي في المحي الذي تقييم فيه و المسبح و المقهى؟
- هل ثمة سياسة طعام صحي في المدرسة المحلية التي يتعلم فيها أبناؤك؟



# وصفات للتغيير

## نصائح حول نظافة الطعام

- 1 اغسل يديك بشكل جيد قبل القيام بإعداد الطعام، و بعد تناول المواد الأولية ، و بعد الخروج من التواليت أو مداعبة حيوانات البيت الأليفة.
- 2 قم بتخضير و حفظ جميع الأطعمة غير المطبوخة بصورة منفصلة عن الأطعمة المطبوخة - و أبق على اللحم أو السمك النيء في الطبقة السفلي من الثلاجة لديك إذا كنت ستطبخه اليوم.
- 3 اجعل أخفض درجة حرارة في الثلاجة لديك 5 درجات مئوية. أخصر مقياس حرارة للثلاجة . و لا تخرج البيض منها.
- 4 حافظ على نظافة المطبخ. و اغسل أسطح تخضير الطعام و ألواح التقطيع و أدوات المطبخ بين تخضير الطعام المطبوخ و تخضير الطعام النيء.
- 5 أزل طبقة الجليد المتشكلة حول اللحم و الدجاج بشكل كامل (داخل الثلاجة أو فرن المايكروويف)، إلا إذا أشارت تعليمات الطبخ إلى غير ذلك.
- 6 اطبخ الطعام جيداً، حسب التعليمات المكتوبة على غلافه. و إذا كنت مسخناً الطعام، تأكد من وصوله إلى درجة السخونة شديدة قلباً و قالباً.
- 7 إن عدم طبخ اللحم بشكل كاف، و خاصة البرغر و النقانق و الدجاج، قد يسبب المرض. فاحرص حرصاً شديداً على طبخ هذه الأطعمة طبخاً جيداً جداً إلى أن يصبح لون المرق رائقاً و تختفي البقع الوردية منه. و لا تأكل طعاماً فيه بيض نيء.
- 8 إن كنت أكلاً طعاماً ساخناً فكله ساخناً و إن كنت أكله بارداً فكله كذلك - لا تترك الساخن يبرد أو البارد يسخن . أخصر الطعام المجمد و المجمد بسرعة إلى البيت - ثم ضعه على الفور في الثلاجة أو الفريزر.
- 9 تفقد [use by] تاريخ انتهاء الصلاحية- و لا تستخدم الطعام إلا إذا كان ضمن المدة الموصى بها على الغلاف.
- 10 أبعد الحيوانات الأليفة عن الطعام و الأطباق و أسطح تخضير الطعام.

## بعض الأفكار للأكل الصحي

### الفطور

#### 1 تناول مع الفطور شراباً : كالشاي أو القهوة أو الماء أو عصير الفواكه.

- زبدية حبوب بالزبيب أو مهروس فاكه مع الحليب (نصف الدسمر أو كامل الدسمر)
- قطعة من الخبز المحمص و المري، ادهن الخبز بمادة قليلة الدسم.

1

2

- عنب طازج أو معلب في عصير الفاكهة
- زبدية حبوب مع الحليب (نصف الدسمر أو كامل الدسمر)
- خبز مع العسل.

3

- عصير أوجبة مأكهة.
- فاصولياء مطهوه مع الخبز المحمص.
- فاصولياء مطهوه مع الخبز المحمص.
- الجتنة المحمص.

4

- فاصولياء مطهوه مع الخبز المحمص.
- قليل من الجبنة قليلة الدسمر و البندورة مع الخبز المحمص.
- موزة.

5

- بيضه مسلوقة مع الخبز المحمص.
- شيء من سلطة الفواكه (نفاخ و أجاص و موز) مع شيء من لبن الزبادي الصرف أو المحلي بعصير الفاكهة
- عصير أو حبة فاكهة
- فاصولياء مطهوه مع الخبز المحمص.

6

- خبز محمص أو غير محمص مع مربى الفاكهة.

11

# وجبات خفيفة

(مع شراب ساخن أو بارد)

## 1

- شوربة خضار (مع حبوب كالدس و نحوه) مع الخبز
- كعكة فواكه
- حبة فاكهة
- كوب من الحليب نصف الدسم.

## 3

- زبدية معكرونة بصلصة
- الطماطم و البازلاء والفاكهة
- سلطة خضراء.



## 2

- سندويتش هبرة فخذ أو سردبين مع الطماطم
- (مع أي نوع من الخبز سميك المقطع)
- لبن زبادي قليل الدسم بعصير الفاكهة.
- حبة فاكهة

## 4

- خبز بيتا محشو بالتونا والذرة
- السكرية و السلطة
- سلطة جزر وزبيب
- رغيف محلي بالفاكهة
- حبة فاكهة

## 5

- بطاطا مطبوخة بقشرها.
- مكعبات من هبر الفخذ أو
- السماك البحري المقدد والفلفل
- سلطة الكرفس والتفاح
- مع العسل وقشر الليمون
- فاكهة معلبة في عصير الفاكهة
- فطيرة رقيقة
- كوب من الحليب.



# 12

# 1

- بطاطا مطبوخة
- نوعان من الخضار (جزر، قرنبيط، بركولي)
- قطعة من لحم الدجاج بصلصة الحل
- حلوى بودنج الخبز.

## وجبات رئيسية

(مع شراب ساخن أو بارد)

# 2

- سباغيتي بولونيز [Spaghetti bolognaise] (حصة كبيرة من السباغيتي مع حصة صغيرة من السباغيتي بصلصة اللحم)
- سلطة متنوعة
- خبز قاس
- سلطة فواكه.

# 3

- سمك مشوي و بطاطا مقليه طازجة ، و بازلاء و ذرة سكرية
- موزة وقستر (من البيض والحليب نصف الدسم).

# 4

- خضار وكاري بالحمص والأرز أو خبز التشاباتي الخالي من الدسم
- لبن زبادي قليل الدسم محلى بالفاكهة.

# 5

- بطاطا مهروسة
- نوعان من الخضار (فاصولياء خضراء، كراث، جزر ، كوسا [Courgettes])
- لحم حمل مع يخنة خضار.
- نفاحة.

## سناك

إذا كنت تريد تناول وجبات سناك فتجنب إذن تلك المليئة بالدسم أو الملح أو السكر. تناول بدلاً منها فاكهة أو شيئاً من لبن الزبادي قليل الدسم و الكعك والخبز المحمص و زبدية من الحبوب. أما تناول الوجبات الخفيفة من هذا النوع بين الوجبات الرئيسية فأمر غير محمود إذا كنت زائد الوزن، و لكن عليك أن تشرب شيئاً كالشاي أو القهوة أو الماء. لا تتناول الأشربة المحلاة بين الوجبات.

# 13

تقدم هذه النشرة في المقام الأول معلوماتٍ عن الحمية الغذائية لك كشخص بالغ .

فإن كانت لديك احتياجات خاصة، كأن تكون مصاباً بالداء السكري مثلاً، واصل اتباع الحمية التي أوصاك بها طبيبك . و إن ساورك القلق حول ما يجب عليك أن تأكل أو لا تأكل، استشر طبيبك أو اختصاصي التغذية لديك.

و للمزيد من المعلومات، اتصل بدائرة التوعية الصحية المحلية [Health Promotion Department] في منطقتك. انظر أرقام هذه الدائرة في دليل الهاتف تحت عنوان.



healthyliving

www.healthyliving.gov.uk



www.healthscotland.com