



كيف تقوّي صحتك

عادات الطعام الصحية

بإمكانك أن تحصل هنا على النصائح والدعم

من بين الخطوات الأولى المهمة لتغيير عادات الطعام هناك التوصل إلى قناعة حول ما هي الأشياء التي يأكلها المرء ولماذا يأكلها أو لماذا لا يأكلها. هل تأكل لأنك تشعر بالحزن أو السعادة أو الألم أو الملل؟ أنظر الرابط أدناه إذا كنت تريد الحصول على النصائح والدعم أو معلومات لتغيير عادات الطعام لديك.

مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له
vregion.se


1177

se.1177 تواصل هاتفياً على الرقم 1177

المُرشد الصحي على خط مباشر
بإمكانك أن تقابل مرشدك الصحي عن طريق الهاتف الجوال.
نزل التطبيق لقاء الرعاية لشخصي Mitt vårdmöte واحجز موعدك
vregion.se/ halsocoach

مصلحة الدولة لشؤون الأغذية
slv.se

ملاحظات

 This information is available in several languages

التدقيق على الحقائق
انجريد لارسون، خبيرة الأغذية السريرية، أستاذ مساعد
يونيو (حزيران) 2019: شبكة الأنشطة النافعة للصحة للرعاية الصحية والطبية، قطاع فسترا جوتالاند

الطعام يعتبر من الأجزاء المهمة في الحياة

هناك العديد من الأساليب لتناول الطعام الصحي. ينطلق هذا الكتيب من توصيات التغذية في دول الشمال ويناسب معظم الناس. إذا كنت تعاني من مرض ما فيمكن أن تكون بحاجة إلى نصائح خاصة عن الطعام من نظام الرعاية الصحية والطبية.

ماذا تأكل؟

إن مفتاح عادات الطعام الجيدة يكمن في تناول الطعام بشكل صحي وكميات معقولة ومحتويات متغيرة. عن طريق تناول أشكال مختلفة من الطعام يسهل عليك إعطاء جسدك ما يحتاج إليه لكي تشعر بحسن الحال.

تظهر الصورة أدناه كيف يحتاج عدد كبير من الناس إلى تغيير عادات الطعام لتناول الطعام بشكل صحي. كما أن التغييرات الصغيرة يمكن أن تعطي فرقا كبيرا. يمكن أن يتعلق الأمر مثلا تناول المزيد من الفواكه على شكل وجبة خفيفة بين الوجبات أو على شكل سلطة فواكه. إن اختيار السمك بصورة أكبر مثلا لوجبة الغداء / العشاء أو وضع السمك على السندويش.



زيادة	تبديل	تحديد
خضروات بقوليات	منتجات الحبوب من دقيق أبيض مغربل ←	منتجات اللحوم والأحمر
فواكه وثمار	زبدة، دهون طعام تحتوي على الزبدة ←	مشروبات ومواد غذائية تحتوي على سكر مضاف
سمك ومحاريات		ملح
مكسرات وبذور	فيتا ومنتجات الألبان ←	خمير

Källa: Livsmedelsverket

متى تأكل؟

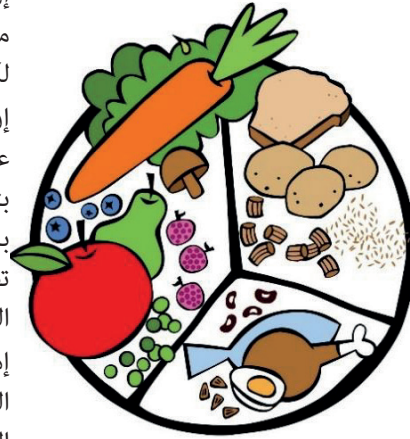
إن قيام المرء بأكل وجبات الطعام بصورة منتظمة، مثلا وجبات الإفطار والغداء والعشاء وربما وجبة خفيفة بين الوجبات في مواعيد منتظمة قدر الإمكان تساعد المرء على تناول كميات معقولة من الطعام وتجنب الشهية غير المرغوب للطعام. وحتى بالنسبة للشخص الذي يحتاج إلى زيادة وزنه نوصي بوجبات طعام في مواعيد منتظمة. من المعتاد إن يؤدي تناول وجبة الإفطار كل يوم إلى انتظام تناول وجبات الطعام الأخرى.

كيف تأكل؟

إن تناول كميات قليلة أو كثيرة من الطعام يؤدي إلى مشكلات صحية. يحتاج إلى كميات معقولة من الطعام لكي يعمل بصورة الجسم صحيحة.

إن أسلوب الطبق يبين كيف يحصل المرء بكل بساطة على توازن جيد بين مختلف أنواع الطعام عندما يقوم بتشكيل وجبة طعام. لا يلزم أن يكون الطعام موزعا بالشكل المبين في الصورة بل أن هذا الأسلوب يمكن تطبيقه على كل أشكال وجبات الطعام، أشكال الحساء، اليخني، السندويشات أو السلطات.

إذا أردت تخفيض وزنك فيمكن أن تضيف المزيد من الخضروات وتقليل المكونات الأخرى. إذا كنت تمارس التمارين الجسدية بصورة كبيرة أو تريد أن يزداد وزنك فيمكنك تناول المزيد من النشويات وربما تضيف بعض الدهون أو تضيف تعقيبية بعد وجبة الطعام.



على أساس هارفارد تي. اتش. شان
مدرسة الصحة العامة

إن خطر التعرض لمرض من أمراض القلب والشرايين يقل إذا تعاطيت كميات كبيرة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والدهنيات الجيدة وأن لا تتعاطى كميات كبيرة من الخمر، يمكن الحول دون وقوع عدد كبير من حالات السرطان عن طريق عادات طعام جيدة وأنشطة جسدية ووزن طبيعي.

تؤثر عادات الطعام على الصحة على كل من الأمد القريب والبعيد. كما أن التغييرات الصغيرة يمكن أن تعطي فرقا كبيرا.