



ملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة تعزيز الصحة

التغذية السليمة



سلسلة
أنماط
الحياة
الصحية

@healthpromobh
healthpromobh
user/healthpromotionbh

صح معلوماتك

النشويات مثل البطاطس و المعكرونة تسبب السمنة .

لا يؤدي تناول النشويات المعقدة مثل البطاطس أو المعكرونة أو الأرز باعتدال إلى السمنة ، إذ أن كل جرام من هذه المواد تعطي 4 سعرات حرارية فقط - في حين أن جرام من الدهون والزيوت سواء كانت نباتية أو حيوانية تعطي 9 سعرات حرارية .

التعرق الكثير يُذيب الشحوم ويخفف الوزن .

يعتقد كثيراً من الناس أن إفراز العرق يفقد بعضاً من الوزن والحقيقة أن هذا اعتقاداً خاطئاً . فالجسم هنا يفقد السوائل والأملاح وليس الشحوم والدهون ، فبممارسة الرياضة تساعد على إنقاص الوزن .

التجوع أفضل الطرق لتخفيف الوزن .

الحقيقة أن تجوع الجسم لفترات طويلة يُحرم الجسم من العناصر الغذائية التي تؤثر على العمليات الحيوية والتمثيل الغذائي . كما يُضعف من مقاومة الجسم للأمراض ويسبب الشحوب .

جميع المواد الحافظة مضرّة .

هذا الاعتقاد أيضاً غير صحيح فإن وجود المواد الحافظة بالنسب المسموح بها ضروري للمحافظة على الغذاء ومنع فساده .



شرب الشاي بعد وجبة الغذاء مباشرة يساعد على عملية الهضم!

الحقيقة أن شرب الشاي له فوائد كثيرة على الجسم لاحتوائه على مضادات الأكسدة ، إلا أن شربه بعد تناول الطعام مباشرة يؤدي إلى تقليل امتصاص الحديد من الطعام وبالتالي يمنع الجسم من الانتفاع به. وعليه يجب شرب الشاي بعد ساعتين على الأقل من تناول الطعام .

صح معلوماتك



امنع السمنة

تعتبر السمنة من المشاكل الرئيسية بمملكة البحرين وهي تزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب وارتفاع الضغط والسكري ، ومن المعروف أنّ تقليل استهلاك الدهون والسكريات والامتناع عن الكحول وممارسة الرياضة بانتظام تساعد في الحفاظ على وزن صحي . ومن الأفضل الاعتدال في تناول أي مجموعة غذائية بدلاً من تجنبها كلياً.

عليك بمراقبة وزنك باستمرار و عدم تركه يزيد عن المؤشر الطبيعي لكتلة الجسم . يُحسب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن (بالكيلوجرام) على مربع طول الشخص (بالمتر).

الصفة	مؤشر كتلة الجسم
نحيف	أقل من 20
طبيعي	20 - 24.9
زيادة وزن	25 - 29.9
سمنة	30 - 40
سمنة المفرطة	أكثر من 40

قلل من الدهون

اختر منتجات الحليب قليل الدسم وقلل من الأطعمة المقلية وأكثر من المشوية أو المطبوخة بالفرن . اختر اللحوم قليلة الشحوم ، إنزع جلد الدجاجة و أكثر من تناول السمك .

قلل من السكريات

الإفراط بالسكريات يؤدي إلى السمنة وتسوس الأسنان والسكر بجميع أنواعه سواء كان أبيضاً أو بنيّاً أو الجلوكوز هو مصدر للطاقة والسعرات الحرارية فقط أما احتوائه على المواد الغذائية فيكاد يكون معدوماً .

نوع غذائك كل يوم

لا يوجد غذاءً واحداً يحتوي على كل العناصر الغذائية . لذلك يجب تنويع الغذاء كل يوم ليشمل المجموعات الأساسية وهي : مجموعة الخبز والحبوب ، مجموعة الخضراوات والفواكه ، مجموعة اللحوم ، مجموعة الحليب و الماء .

قلل من الأملاح

إن زيادة استهلاك الصوديوم . من خلال الإكثار من المعلبات أو إضافة الملح على الطعام أو تناول الأطعمة المالحة جميعها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم . وعليه يجب البدء في تقليل ذلك من عمر مبكر ، كما يجب عدم إضافة الملح إلى أطعمة الأطفال الرضع .

تمتّع بالماء

أكثر من شرب الماء . وكلما أمكن استبدل المشروبات الغازية بالماء . عود الأطفال من صغرهم على شرب الماء .

إرشادات عامة
للحصول على
تغذية سليمة