

النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

أغسطس 2021



التغذية في الصيف

أطعمة للانتعاش والصحة



مع دخول فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة قد يتعرض الشخص للعديد من المشاكل الصحية بسبب تغير المناخ مثل الجفاف والإنهاك الحراري وضربة الشمس.

لذا يجب علينا أن نحسن اختيار طعامنا وشرابنا لننعم بصيف صحي ومنعش وذلك من خلال:

1. الإكثار من السوائل

ينصح بتناول 8 أكواب ماء يوميا على الأقل وقد تزيد الحاجة للماء بحسب الظروف البيئية (ارتفاع درجة الحرارة في فصل الصيف) والنشاط البدني والحالة الصحية العامة.



2. تناول الخضراوات والفواكه

تعتبر الخضراوات والفواكه الصيفية الطازجة كالشمام والبطيخ والرطب والخوخ والمشمش وغيرها من أهم الأطعمة المرطبة والملطفة للحرارة.



3. التوازن في الغذاء

ينصح بأن يقسم طبق الأكل الصحي بأن يكون نصف الطبق من الخضار والنصف الآخر يقسم بالتساوي على اللحوم والنشويات (من الحبوب الكاملة) ويضاف كأس الحليب أو منتجاته للإفطار والعشاء وتوزع الفواكه كوجبات خفيفة طوال النهار.



4. تنظيم مواعيد النوم والوجبات

تجنب السهر الطويل أمام شاشات التلفاز أو الحاسوب الآلي حيث أن النوم الجيد يساعد على انتظام العمليات الحيوية في الجسم.





5. سلامة الغذاء في فصل الصيف

• غسل اليدين بالماء والصابون قبل وأثناء وبعد تحضير الطعام وقبل وبعد الأكل.

• استخدام أدوات وألواح تقطيع منفصلة واحدة للحم وأخرى للخضراوات والفواكه وغسلها وتنظيفها قبل وبعد التقطيع.

• غسل الخضروات والفواكه بالماء الجاري جيداً.

• حفظ الأطعمة بشكل صحيح وفي درجات الحرارة المناسبة وخصوصاً اللحوم والبيض والألبان التي ينبغي وضعها في العلب المخصصة للحفظ في درجات حرارة منخفضة في الثلاجة.

• الحرص على إعداد الطعام في المنزل أو شراؤه من المحلات المرخصة وليس الباعة المتجولين.



نصائح لزيادة الانتعاش بشرب الماء



- زد كمية الماء التي تتناولها تدريجياً حتى تصل للكمية المناسبة.
- احرص على شرب كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم وكوب قبل النوم وبين الوجبات، كوب قبل الطعام بساعة وكوب بعد الطعام بساعتين.
- لا تنتظر الشعور بالعطش لتشرب الماء.
- حاول أن يكون الماء البارد دائماً إلى جانبك، أينما كنت في السيارة أو المكتب أو البيت وفي حقيبة اليد عند السفر.
- أضف شريحة من الليمون أو البرتقال أو ماء اللقاح لتتمتع بنكهة خفيفة.
- أضف قطع الفواكه مع المياه الفوارة أو قطع من مكعبات العصير المثلج.
- لتشجيع الأطفال على شرب الماء أستخدم كأس زاهي الألوان مع عود الشرب الملون وأستخدم أوعية جذابة.
- قدم لطفلك الماء البارد كلما شربت الماء أو أحسست بالعطش أو طلب منك الإخوة الأكبر سناً الماء.
- استبدل المشروبات الأخرى بالماء بالتدريج.
- تجنب تناول المشروبات الغازية فهي تزيد من احساسك بالعطش لأنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر والكافيين الذي يدر البول.

مطببخك الصيفي الصحي



• تجنب الأطعمة الدسمة والمقليات
والبهارات الحارة.



• تناول الأطباق التي تحتوي على كميات
كبيرة من السوائل مثل الشوربات الغنية
بالخضار.



• يفضل تحضير السمك والدجاج واللحم
في الفرن أو بالشواية بدلا من قليه.



• تناول السلطات بأنواعها مثل سلطة
الخيار باللبن وغيرها.



• تناول اللبن والروب فهي من
المشروبات والأطعمة المنعشة والمغذية
صيفا.



• استبدل الحلويات بالفواكه كما يمكن
إعداد سلطة فواكه بدون إضافة السكر.



• يمكن الاستمتاع بتناول الآيس كريم
بين فترة وأخرى ويفضل الأنواع المحضرة
من الزبادي قليل الدسم.



• في المناسبات يمكن تحضير بعض
الحلويات الخفيفة التي تناسب الصيف
مثل الجلي، المحلية أو الكاسترد مع
الحرص على تقليل كمية السكر أو
استخدام بدائل السكر واستخدام الحليب
القليل الدسم وتناولها باعتدال.



صحتكم
تهمنا

تعزيز
الصحة
Health Promotion