

# الأكل الصحيح

الأكل والتغذية والنصائح الصحية من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

## الإحتفال بعالم من النكهات



يعد الاستمتاع بنكهات مختلفة من العالم فرصة لمعرفة المزيد عن ثقافة الطعام الخاصة بك بالإضافة إلى تلك التي قد تكون جديدة بالنسبة لك. حيث يمكن تقديم المكونات المألوفة بطرق جديدة وقد تذكر الأطعمة الجديدة بأشياء تعرفها وتحبها بالفعل. وقد تجد أيضًا مكونات ونكهات لم تختبرها من قبل.

تعد تجربة الأطعمة والوصفات من ثقافات مختلفة إحدى الطرق لإدراج نكهات مختلفة في روتينك الغذائي الصحي. حيث تقدم العديد من المطابخ أطباقًا تتضمن أطعمة من كل مجموعة طعام، لذلك من الممكن التخطيط لوجبات مغذية ومتوازنة ومليئة بالنكهة.

يمكن أن تساعدك تجربة نكهات وأطعمة جديدة من جميع أنحاء العالم على زيادة تنوع الأطعمة التي تتناولها. وسيساعدك اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية من جميع المجموعات الغذائية (الفواكه والخضروات والحبوب ومنتجات الألبان والأطعمة البروتينية) وبالكميات الموصى بها للحصول على العناصر الغذائية اللازمة لصحة جيدة.

يمكن دمج الأطعمة والتقاليد الثقافية المفضلة لديك، أثناء «الإحتفال بعالم من النكهات» خلال شهر التغذية الوطني وطوال العام. فهي هي بعض الطرق لاحتضان الثقافات والمأكولات العالمية عند التخطيط لوجباتك ووجباتك الخفيفة:

### نوع في وجبة الإفطار (أو الوجبة الأولى في اليوم) لتشمل الأصناف المفضلة من جميع أنحاء العالم.

- الخيارات الصحية متاحة، حتى لو كان الوقت محدودًا. فهذه مجرد أمثلة قليلة أثناء التنقل أو عندما يُتاح مزيد من الوقت لتناول الطعام.
- خليط من الزبادي قليل الدسم والفواكه الاستوائية، مثل البابايا أو المانجو.
- زعتر ممزوج بالقليل من زيت الزيتون وموزع على خبز القمح الكامل، ثم يعلوه شرائح الطماطم والزيتون والخيار والنعناع الطازج.
- دقيق الشوفان الأسكتلندي أو أرز القمح الكامل مع حليب قليل الدسم أو خالي من الدسم أو حليب الصويا المدعم مع الفاكهة والمكسرات أو زبدة المكسرات.
- كونجي، عصيدة أرز صينية، يمكن تقديمها بدون خضروات أو مع غذاء بروتيني، مثل الدجاج المطبوخ أو اللحم أو السمك.
- الأيمة مع الخضروات، طبق هندي آسيوي، يمكن صنعه من السميد أو الأرز مع الزنجبيل والتوابل الأخرى.
- عجة إسبانية مع البطاطس والخضروات، مغطاة برشة من الجبن.
- أو، عجة محشوة بالأرز المقلّي، والمعروفة باسم أوموريس في اليابان.

## اختر وصفات صحية لتحضيرها خلال الأسبوع بناءً على ثقافات أخرى. وفكر بشكل موسمي عندما يتعلق الأمر بالمكونات وكذلك درجة حرارة الأطباق.

في الطقس الحار، ضع في اعتبارك الأطباق الشعبية من جميع أنحاء العالم التي لا تتطلب تدفئة. ويمكن أن تلهم المنتجات الموسمية أيضاً وجباتك. وعليك تجربة فواكه وخضروات مختلفة حسب الموسم. ولمزيد من التنوع، اختر المكونات ذات القوام والألوان المختلفة، مثل:

• غازباتشو، نوع من الحساء يقدم بارداً، ويمكن صنعه من الطماطم والفلفل والبصل أو خليط من تلك الخضروات مع البطيخ كقاعدة.

• السلطات التي تشمل أنواعاً مختلفة من المنتجات الزراعية مع الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والأطعمة البروتينية. توجد العديد من الخيارات، مثل سلطة التونة المصنوعة من الزبادي اليوناني والبصل والكرفس ومعكرونة القمح الكامل.

• سبرينج رولز، وهو طبق فيتنامي يُقدم بارداً مع صلصة التغميس ويتضمن الخضروات الطازجة وطعام بروتيني، مثل التفوف، محشو بداخل أوراق رقيقة من ورق الأرز.

عندما تنخفض درجات الحرارة، يتوق كثير من الناس إلى الأطعمة الدافئة والمشبعة لإرضائهم - مثل الحساء واليخنات والأطعمة المحمصة والأشياء المخبوزة. ويمكن العثور على أشكال مختلفة من هذه الأطعمة، والتي تشمل مكونات صحية ولذيذة، في الثقافات في جميع أنحاء العالم. على سبيل المثال:

• مونغو جسادو هي يخنة موطنها الفلبين، وتتميز بحبوب المونج والخضروات الورقية والمأكولات البحرية.

• يخنة عدس وخضروات حارة، تعرف باسم سامبر، مصدرها الهند.

• دا بان جي مثال على الحساء الصيني المصنوع من الدجاج، والبطاطس، والزنجبيل، والثوم.

• يمكن حشو الخضروات مثل الملفوف والباذنجان والكوسا بخلطات متبلّة قد تشمل اللحوم والحبوب والصلصات. وأحد الأمثلة على ذلك هو المحشي، وهو طبق من الشرق الأوسط، مصنوع من الكوسا المحشوة بالأرز المطبوخ ولحم البقر أو الغنم أو اللحم المفروم مع التوابل التي تقدم في صلصة الطماطم.

هناك العديد من التنوعات الغذائية المختلفة التي يمكن أن تكون لذيذة ومغذية في نفس الوقت، وينطبق الشيء نفسه على الوجبات الخفيفة.

## اختر وجبات خفيفة صحية تحتوي على أطعمة من مجموعات غذائية مختلفة، مثل:

• صلصة فواكه تؤكل مع الخبز أو الجبن.  
• الخضروات النيئة مع الحمص أو التزاتزيكي، وهو عبارة عن صلصة الزبادي مع الخيار والثوم والشيت.  
• بابا غنوج، خليط من الباذنجان المشوي والطحينة، وهي عبارة عن معجون بذور السمسم، وتقدم مع خبز القمح الكامل.  
• أو، لوجبة خفيفة مقرمشة، رقائق التورتيللا الكاملة مع الغواكامولي أو الصلصة المصنوعة من الخضروات أو الفواكه.

تنتشر خيارات الأكل الصحي في جميع أنحاء العالم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تعديل العديد من الوصفات بناءً على تفضيلات الطعام الشخصية أو لتناسب الميزانيات المختلفة.

للإحالة إلى اختصاصي(ة) تغذية مسجل(ة) وللمزيد من المعلومات الغذائية، قم بزيارة [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

قَدِّم ورقة النصائح هذه:  
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجل)

**eat right®** Academy of Nutrition and Dietetics

أكاديمية التغذية وعلم التغذية هي أكبر منظمة في العالم للمتخصصين في مجال التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والدعوة.