



منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

نصائح ذكية للحصول على العناصر الغذائية التي قد تكون ناقصة



تقدم الإرشادات الغذائية الأمريكية توصيات بأنماط غذائية صحية. النمط الغذائي هو مجموعة الأطعمة والمشروبات التي تأكلها وتشربها طوال الوقت.

يشمل روتين الأكل الصحي مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تنتمي إلى كل مجموعة من المجموعات الغذائية. ويساعدنا ذلك في الحصول على العناصر الغذائية في كل مرحلة من مراحل حياتنا. ولكن عندما لا نحقق الأهداف المرجوة من مختلف المجموعات الغذائية، فقد نتعرض لخطر فقدان بعض العناصر الغذائية، وقد يؤثر ذلك سلباً على صحتنا.

الحديد

يعتبر الحديد من العناصر الغذائية الضرورية للأطفال الصغار والنساء الحوامل أو القادرات على الإنجاب.

الحديد مهم للنمو والتطور. كما أنه يؤدي دوراً مهماً في نقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم.

أين تجده

الرقائق والخبز المدعم بالحديد واللحوم والمأكولات البحرية والدواجن والفاصوليا هي أمثلة قليلة على الأطعمة التي تحتوي على الحديد. ويمكن لتناول مصدر لفيتامين سي (ج) كالحمضيات أو الفراولة أو الفلفل أن يساعد الجسم في تعزيز امتصاصه الحديد من هذه الأطعمة.

البوتاسيوم

البوتاسيوم مهم للعديد من الوظائف التي يقوم بها جسمك. فهو يؤدي دوراً في حركة العضلات، وإدارة ضغط الدم، وفي أداء القلب والأعصاب. ومع ذلك، فهناك عدد كبير من الأمريكيين لا يستهلكون كمية كافية من الأطعمة التي توفر هذا العنصر الغذائي المهم.

أين تجده

تحتوي الخضروات والفاكهة ومنتجات الألبان على البوتاسيوم. من بين الخيارات الجيدة نذكر البطاطس الحلوة والبطاطس البيضاء والفاصوليا البيضاء والفاصوليا الحمراء والزيبادي العادي والمشمش والعدس المطبوخ والقرع والزبيب.

الكالسيوم والفيتامين د

يقوم الكالسيوم والفيتامين د بأكثر من مجرد المساعدة في تعزيز صحة العظام. حيث يؤدي الكالسيوم دورًا في تعزيز صحة القلب ويشارك كل من الكالسيوم والفيتامين د في وظيفة الأعصاب.

أين تجده

تعتبر منتجات الألبان مثل الحليب والزبادي والجبن مصادر جيدة للكالسيوم. وكذلك الأطعمة والمشروبات المدعمة، بما في ذلك حليب الصويا والتوفو المحتوي على الكالسيوم، توفر أيضًا هذا العنصر الغذائي المهم، شأنها شأن الأسماك ذات العظام الصالحة للأكل مثل السردين والسلمون المعلب وبعض أنواع الخضروات الورقية الخضراء.

يحول جسمك ضوء الشمس إلى فيتامين د عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس المباشرة بدون حماية. ومع ذلك، تجنّب التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة بدون كريم واقٍ من الشمس.

تشمل مصادر الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د أنواعًا معينة من الأسماك مثل السلمون والرنجة والماكريل والتونة، والأطعمة والمشروبات المدعمة مثل الحليب وحليب الصويا والزبادي وبعض رقائق الإفطار.

الألياف الغذائية

مع إنّ الجسم غير قادر على هضم الألياف الغذائية، إلا أنّ هذه الأخيرة تؤدي دورًا مهمًا في نظام الأكل الصحي. تجعلك الأطعمة التي تحتوي على الألياف إلى تشعر بالشبع، مما قد يساعد في إدارة الوزن. كما تقوم الألياف أيضًا بتعزيز حركة الأمعاء المنتظمة وقد تقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب.

أين تجده

تجد الألياف الغذائية في مجموعة متنوعة من المصادر، بما في ذلك الفاكهة الكاملة والخضروات والفاصوليا والمكسرات والبذور. كذلك، تتوفر الألياف الغذائية أيضًا في الحبوب الكاملة مثل دقيق الشوفان والكينوا، وفي الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة مثل الخبز والرقائق والمعكرونة.

اختر الأطعمة أولاً تلبية لاحتياجاتك الغذائية. إذا كنت بحاجة إلى أي مكمل غذائي احرص، قبل تناولها، على مناقشة الخيارات الآمنة والمناسبة لك مع أخصائي تغذية مسجل أو أي مقدم رعاية صحية آخر.

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتّم إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: www.eatright.org.

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضم متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.

قدّم ورقة النصح هذه:
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)

من أجل تحديد المصادر الجيدة لهذه العناصر الغذائية عبر استخدام ملصق المعلومات الغذائية الجديد، تحقق من النسبة المئوية للقيم اليومية.

- مصدر جيد - يوفر على الأقل 10% من القيمة اليومية لعنصر غذائي معين لكل وجبة.
- نسبة عالية (أو مصدر ممتاز) - توفر 20% أو أكثر من القيمة اليومية لعنصر غذائي محدد لكل وجبة