



منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

نصائح ذكية لقراءة قوائم الطعام

قد يكون طلب الطعام من الخارج مكافأة لذيذة بعد أسبوع حافل، أو طريقة ممتعة للاحتفال. ومع ذلك، فإن اتخاذ الخيارات الصحيحة عند تناول الطعام في الخارج يمكن أن يكون تحديًا أيضًا. إليك بعض النصائح التي يجب الالتزام بها لمساعدتك في فك شفرة قائمة الطعام حين تطلب الأكل الجاهز في المرة القادمة.

حضر استراتيجيات احتياطية

لا يُطلب من المطاعم توفير المعلومات الغذائية إذا كان لديها أقل من 20 فراعًا. لكن ثمة استثناءات لبعض العناصر مثل العروض اليومية، أو الطلبات المخصصة، أو التوابل.

في حال عدم توفر المعلومات الغذائية لأحد العناصر، ففكر في النصائح التالية عندما تقرر ماذا تريد أن تطلب.

قلل من تناول الأطعمة المقلية أو التي تقدم في الصلصات التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون المشبعة. من المصطلحات التي يجب الحذر منها هي التالية:

- مقرمش، محمص، مدهون بالزبدة، مخبوز
- قشدي، بالجبنة، ألفريديو

تشمل العناصر التي غالبًا ما تكون منخفضة السعرات الحرارية والتي قد تكون خيارات صحية هي التي تحتوي على المصطلحات التالية:

- مخبوز، مشوي، محمص، مطهو على البخار
- ألفريسكو (بالهواء الطلق)، مارينارا (مطهو بالصلصة)



معلومات غذائية

يُطلب من العديد من المطاعم والمخابز والمقاهي ومحلات الخدمات السريعة تقديم المعلومات الغذائية عن الأطعمة والمشروبات التي تقدمها في قائمة الطعام لديهم.

الوحدات الحرارية

يجب أن يتم إدراج كمية السعرات الحرارية للأطعمة التي يتم تقديمها إلى جانب العناصر الموجودة في القوائم، أو لوحات الطلبات، أو بجوار الطعام الذي يتم تقديمه في البوفيهات.

الملح والدهون والكاربوهيدرات وغيرها

عادةً ما تقتصر المعلومات المنشورة في قائمة الطعام على السعرات الحرارية، لكن في بعض الأحيان قد تدرج بعض المطاعم العناصر الغذائية الأخرى لإظهار ما إذا كان الطعام منخفض الدهون أو غني بالبروتين.

يجب إتاحة المعلومات الغذائية الإضافية لمعظم الأطعمة المقدمة في هذه المطاعم عند الطلب، بما في ذلك معلومات حول كمية العناصر الغذائية، مثل الصوديوم والدهون المشبعة والألياف الغذائية.

إذا كنت ترغب في التخطيط مسبقًا، فإن العديد من المطاعم لديها معلومات غذائية متوفرة عبر الإنترنت، والتي يمكن أن تساعدك في تحديد الخيارات الصحية قبل وصولك إليها، والحد من الضغط الذي يُشعرك بأنه يجب أن تستعجل لتطلب طعامك.

قم بالاختيارات المناسبة لك

تختلف الإحتياجات الغذائية من شخص لآخر. اختر الأطعمة التي تناسب إحتياجاتك الصحية وأسلوبك الغذائي وأفضليتك.

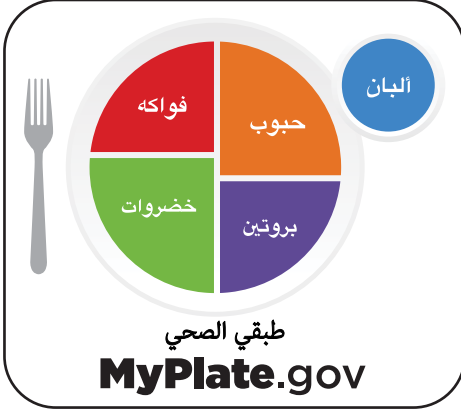
قد تفيدك هذه النصائح عندما تحاول اتخاذ أفضل الخيارات لك ولعائلتك.

- فكّر ملياً في المعلومات حول السعرات الحرارية عند الاختيار بين الأطباق المختلفة وحين تقرّر ماذا تريد أن تطلب.
- تذكر أن الأطباق الجانبية تضيف سعرات حرارية أيضاً؛ فكّر في اختيار الخضار أو الفاكهة المطهّوة على البخار، كخيار صحيّ عند توفرها.
- احتفظ بنصف وجبتك لوقت لاحق أو اطلب اقتسام وجبة التحلية للحصول على حصّة أكثر ملائمة عندما تكون الحصص كبيرة أو غنية بالسعرات الحرارية.
- فكّر مرتين في اختيار مشروبك. من الممكن أن تستهلك كمية زائدة من السعرات الحرارية من المشروبات، ولا سيّما إذا كانت إعادة التعبئة مجانية. اختر مشروبات صحية مثل الماء أو الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم أو المشروبات الخالية من السعرات الحرارية، مثل القهوة المرّة أو الشاي غير المحلى.
- اطلب الصلصات والتتبيلات جانباً لكي يتسنى لك أن تتحكم في كمية السعرات الحرارية التي يتم تناولها بالفعل.

ابحث عن نمط الأكل الصحي الخاص بك

لكل شخص حاجاته الغذائية الفردية. ابحث عن نمط الأكل الصحي الخاص بك من خلال الالتزام بتوصيات MyPlate.

اختر الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة، والصوديوم، والسكريات المضافة. ركز على التنوع، وعلى الكمية ونوعية التغذية عند اختيار ما تأكله وتشربه. وابدأ بإجراء تغييرات صغيرة لإنشاء نمطك الغذائي الصحي الآن وفي المستقبل.



يساعدك MyPlate في العثور على نمط أكل صحي يلبي إحتياجاتك.

اعثر على المزيد من نصائح الأكل الصحي على الموقعين:

www.eatright.org
www.kidseatright.org

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتمّ 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 تضمّ متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.

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



المصادر: السعرات الحرارية في القائمة ، إدارة الغذاء والدواء الأمريكية. ابدأ بسيطاً مع MyPlate ، وزارة الزراعة الأمريكية ChooseMyPlate.gov من تأليف أخصائيي التغذية المسجلين العاملين في أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكاديمية التغذية وعلم التغذية ٢٠٢٠ ©. يُسمح بإعادة إنتاج ورقة النصائح هذه لأهداف تعليمية، ولكن لا يُسمح بإعادة إنتاجها لأغراض البيع.