



# الأكل الصحيح

الأكل والتغذية والنصائح الصحية من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

## نصائح ذكية للأكل النباتي



على الرغم من تزايد شعبية تناول الطعام «النباتي»، إلا أن هذا المصطلح يفتقر حاليًا إلى تعريف رسمي في الولايات المتحدة. في الماضي، غالبًا ما كانت تُستخدم كلمة «نباتي» لوصف الحمية الغذائية النباتية أو النظام النباتي الصرف. في الآونة الأخيرة، تم استخدام كلمة «نباتي» لوصف نمط الأكل الذي يتضمن المزيد من الأطعمة التي تأتي من النباتات، مثل الفواكه والخضروات والحبوب والمكسرات والبذور. وهو أيضًا مصطلح يمكن استخدامه في تسويق أحد الأطعمة، مثل بدائل الألبان وبدائل اللحوم.

## هل هناك فوائد لتناول المزيد من الأطعمة النباتية؟

قد يختار الأشخاص تناول المزيد من الأطعمة النباتية لعدة أسباب، بما في ذلك:

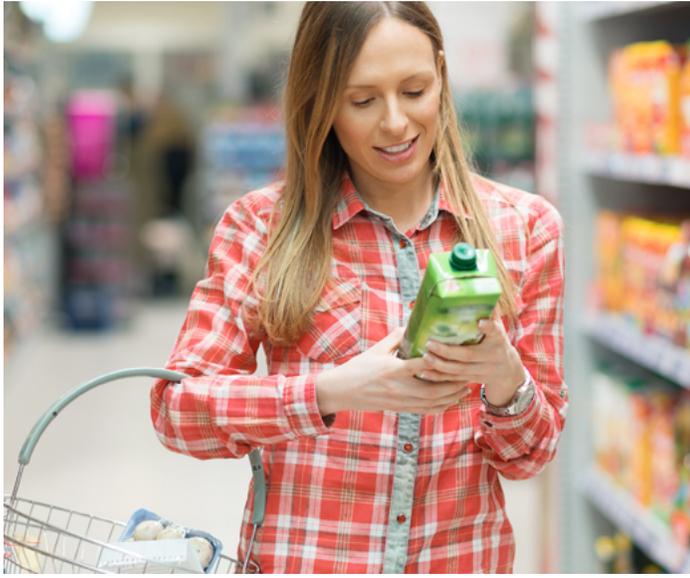
- الفوائد الصحية المرتبطة بتناول المزيد من الفاكهة والخضروات.
- المخاوف بشأن البيئة.
- إمكانية التوفير في فواتير البقالة وتكاليف الطعام.

على سبيل المثال، الفلفل الحار الذي لا يحتوي على لحم باستخدام الفاصوليا المجففة يكون أقل تكلفة من الفلفل الحار الذي يحتوي على لحم أو بديل لحوم.

## هل الأطعمة النباتية مغذية أكثر؟

بمجرد كون المنتج نباتيًا، ليس من الضروري أنه صحي. يمكن أن تختلف الأطعمة والمشروبات النباتية الجاهزة في التغذية التي تقدمها.

بينما يمكن الحصول على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية من الأطعمة النباتية، قد يتطلب هذا النوع من نمط الأكل بعض التخطيط الإضافي للتأكد من حصولك على جميع الفيتامينات والمعادن والبروتينات التي تحتاجها. سيعتمد ذلك على كمية الطعام الإجمالية التي تتناولها والأطعمة التي يتم استبدالها بمصادر نباتية. يُعد ملصق حقائق التغذية أداة مفيدة لتحديد ما إذا كان الطعام أو الشراب هو الاختيار الصحيح لك. هذا ينطبق بشكل خاص على بدائل الألبان. على سبيل المثال، توفر بعض المشروبات النباتية كمية صغيرة فقط من البروتين. بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت منكهة، فقد تكون هناك سكريات مضافة. وفقًا لطبق الأكل الصحي، تعتبر الإصدارات المدعمة من حليب الصويا ولبن الصويا فقط جزءًا من مجموعة منتجات الألبان، نظرًا لأن التغذية التي يقدمونها تشبه الحليب البقري.



تشمل العناصر الغذائية المفيدة التي يجب البحث عنها في المنتجات النباتية ما يلي.

- الكالسيوم
  - فيتامين د
  - فيتامين ب١٢
  - الألياف الغذائية
  - البروتين
- في غضون ذلك، ينبغي استهداف كميات قليلة من:
- الدهون المشبعة
  - الصوديوم
  - السكريات المضافة

## كيفية البدء

للحصول على نمط أكل صحي يتضمن المزيد من الأطعمة النباتية، ركّزوا على طرق إضافة المزيد من الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة.

على سبيل المثال:

- خصصوا ليلة أو ليال معينة لتناول الوجبات الخالية من اللحوم.
- يمكن استبدال بعض أو كل اللحوم في الوصفات بمصادر نباتية للبروتين، مثل الفول والتوفو والمكسرات والبذور غير المملحة.
- أدخلوا المزيد من الخضروات والفواكه دون إضافة السكريات أو الملح في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.

للعثور على اختصاصي تغذية مسجل في منطقتك والحصول على معلومات إضافية عن الطعام والتغذية، يُرجى زيارة [eatright.org](http://eatright.org).

## **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.

قدّم ورقة النصائح هذه:  
إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل

مؤلف من قبل أعضاء أكاديمية علم التغذية وأخصائيي التغذية المسجلين.

المصادر:

Merriam-Webster. MyPlate.gov.

©2022 Academy of Nutrition and Dietetics.

يُسمح بإعادة إنتاج ورقة النصائح هذه لأهداف تعليمية. لا يُسمح بإعادة إنتاج ورقة النصائح هذه لأغراض البيع.