



Orientation to Ontario

دليل الأكل الصحيّ

الطعام الذي نتناوله يؤثر على صحتنا

إن الأمراض المزمنة التي تتأثر بالنظام الغذائي، تحديداً أمراض القلب، والسكتة، وسرطان القولون، ومرض السكري، وسرطان الثدي، هي الأسباب الرئيسية في الموت المبكر في كندا.

تناولوا أشكالاً متنوعة من الأطعمة المغذية

يُعتبر الأكل الصحيّ عادةً. تناولوا الخضروات، والفواكه، والأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة، والبروتين غالباً لتطوير نمط من الأكل الصحيّ والحفاظ على صحتكم.

يشير تعبير "نمط الأكل" إلى ما تتناولونه من طعام وشراب بشكل منظم. في نمط الأكل الصحيّ، تعمل كل الأطعمة والمشروبات معاً لتحقيق ما يلي:

- مساعدتكم على الشعور الجيد
- الحفاظ على صحتكم
- تلبية احتياجاتكم الغذائية

الفواكه والخضروات

حاولوا ملء نصف طبق طعامكم بالخضروات والفواكه.

اختراروا تنوعات مختلفة من التراكيب، والألوان، والأشكال لتناسب مذاقكم.

جربوا تشكيلة متنوعة من الخضروات والفواكه، مثل الكوسا، والبندورة (الطماطم)، والخيار، والإجاص (الكمثرى)، والتفاح، والتوت، والبروكلي، والدراق (الخوخ)، والملفوف (الكرنب)، والخضروات ذات الأوراق الخضراء.

يمكن أن تكون الخضروات والفواكه المجمدة أو المعلبة خيارات صحية.

اختراروا الخضروات والفواكه المجمدة بدون سكر مضاف، أو

تتبيلات مضافة، أو قنات الخبز، أو الصلصات الدسمة.

اختراروا الخضروات المعلبة مع القليل من الصوديوم أو بدونه. قوموا بتصفية هذه الخضروات وشطفها لتخفيف كمية الصوديوم فيها.

اختراروا الفواكه المعلبة مع قليل من السكر المضاف أو بدونه.

البروتين

إن أطعمة البروتين جزء هام من الأكل الصحيّ. اختراروا في غالب الأحيان أطعمة البروتين الآتية من النباتات. لا تحتاجون إلى تناول كميات كبيرة من أطعمة البروتين لتلبية احتياجاتكم الغذائية.

تتضمن أطعمة البروتين البقوليات، والمكسرات، والبنور، والتوفو، ومشروبات الصويا المعززة، والأسماك، والأسماك القشرية، والبيض، والدجاج (الفراخ)، والحليب (اللين) قليل الدسم، واللين الرائب (الروب) قليل الدسم، والكفير قليل الدسم، والأجبان قليلة الدسم والصوديوم.

الحبوب الكاملة

إن الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة خيار صحيّ أكثر من الحبوب المكررة لأنها تحتوي على جميع الأجزاء التي تكوّن الحبة.

• استمتعوا بتشكيلة متنوعة من الأطعمة المصنوعة من الحبوب، مثل: الكينوا، والباستا (المعكرونة أو المكرونة) من الحبوب الكاملة، والخبز من الحبوب الكاملة، والشوفان الكامل أو عصيدة الشوفان الكاملة، أو الحبوب السمراء الكاملة، أو الأرز البيري.

• قد تحتوي بعض أطعمة الحبوب على الكثير من الصوديوم، والسكر، والدهون المضافة. من بين هذه الأطعمة: الخبز، وفتيرة المافين، ورفائق البسكويت، وأطباق الباستا.



1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

الموارد

اقروا الدليل الكندي للطعام على موقع
<https://food-guide.canada.ca>

أمر يجب تذكرها

قد يقود نمطك في الأكل إلى نتائج أفضل أو أسوأ على صحتك.

يدعم الطبخ وتحضير الطعام في المنزل العادات الغذائية الصحية.

يُحضّر تناول الطعام مع الآخرين البهجة إلى الأكل الصحيّ
ويعزّز الروابط ما بين الأجيال والثقافات.

هل تعرفون؟

إن طريقة تحضير الطعام هامة لصحتكم. يُعتبر الخبز، والشوي،
والسلق، والطهو على البخار، والتجميد، والطبخ بالضغط أو
على البطيء، والسوتيه من أكثر طرق الطبخ الصحية.

- اقرؤوا لائحة المكونات واختاروا الأنواع المكتوب عليها
”حبوب كاملة“ whole grain مع اسم الحبة كواحدة من أولى
المكونات في اللائحة، مثل: حبة الشوفان الكاملة أو حبة القمح
الكاملة.

اجعلوا الماء مشروبكم الأساسي

استبدلوا المشروبات السكرية بالماء. يجب أن يكون الماء خياركم
الأول في السوائل لدعم صحتكم والحفاظ على رطوبة جسمكم بدون
زيادة الوحدات (السعرات) الحرارية إلى نظامكم الغذائي

- الماء عنصر جوهري للحياة – في الواقع، هو أكبر مكون منفرد
في جسم الإنسان.
- الماء ضروري لعمليات الأيض والهضم.

قللوا الأطعمة المُعالجة

إن الأطعمة المُعالجة بشدة هي أطعمة ومشروبات تمّت
معالجتها وتحضيرها وتضيفها إلى نظامكم الغذائي فائضاً من
الصوديوم، أو السكر، أو الدهون المُشبعة. قللوا من الأطعمة
المُعالجة بشدة لأنها ليست جزءاً من نمط الأكل الصحيّ. لو
اخترتم هذه الأطعمة، تناولوها بتكرار أقلّ وبكميات صغيرة.

قد تشتمل الأطعمة المُعالجة بشدة ما يلي:

- المشروبات السكرية، والشوكولاته، والحلوى (البونبون).
- المتلّجات (الاييس كريم)، والحلويات المجمدة.
- الوجبات السريعة، مثل البطاطا المقلية والبرجر.
- المقلّبات المجمدة، مثل أطباق الباستا والبيتزا
- المخبوزات، مثل فطيرة المافين، والخبز الصغير المدوّر،
والكيك.
- اللحوم المُعالجة، مثل النقانق (لسق) واللحوم الباردة .

حافظوا على حركة ونشاط جسمكم

للتمتّع بصحة قُصوى، يجب أن يقوم الأطفال والشباب بـ60
دقيقة على الأقلّ من النشاط المتوسط والشديد كل يوم،
ويخفضوا مستوى السلوكيات الخاملة والكسولة، بالإضافة إلى
الحصول على كمية كافية من النوم.

بالنسبة للبالغين والأشخاص البالغين الأكبر سناً، يُنصح بأداء
150 دقيقة على الأقلّ من نشاط الأيروبيك المكثّف المتوسط
إلى الخفيف في الأسبوع الواحد لتحقيق الفوائد الصحية.

