

## الفصل الثامن

### العادات الغذائية السليمة

ما يحتاجه جسمك في مراحل العمر المختلفة بغض النظر عن عمرك، فإن جسمك بحاجة إلى حمية معينة. هذا القسم يسلط الضوء على احتياجات جسمك منذ الطفولة إلى عمرك الذهبي وموضوعات معينة لأخذها بعين الاعتبار. سوف يساعدك على تخطيط وجباتك ووجبات عائلتك.

مرحلة الطفولة

مرحلة المراهقة

سن البلوغ

الحمل

فوق خمسين عاماً

مرحلة الطفولة؛

إن السنوات الأولى من عمر الطفل مهمة جداً حيث يتم وضع الأساس لمستقبل صحته الجيدة. بما أن الطعام والغذاء هما الأساس في بناء العظام القوية، الأسنان، العضلات، الأنسجة المتمتعة بالصحة، فإن هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تفعلها لتمنحي طفلك البداية الجيدة في حياته. والغذاء الجيد يوفر حمايته من الأمراض.

ما الذي يجب أن أقدمه لطفلي؟

الأطفال دائماً بحاجة إلى غذاء صحي ومتوازن وغني بالفواكه، الخضروات، والنشويات. ويجب تشجيعهم على اختيار أنواع مختلفة من الأطعمة لضمان حصولهم على الأغذية المتنوعة التي يحتاجونها ليظلوا متمتعين بصحة جيدة.

عندما يبدأ طفلك المدرسة ستلاحظين أنه بدأ ينمو بسرعة وأنه أصبح أكثر نشاطاً. ومقارنة بحجم أجسام الراشدين، فإن حاجة الأطفال إلى الطاقة والأغذية أكثر. شهية الأطفال القوية للطعام عادة تعكس حاجتهم الحقيقية للغذاء.

مع ذلك، فإن عدد الأطفال ذوي الوزن الزائد أو الذين يعانون من السمنة متزايد. شجعي طفلك ليكون نشطاً بقدر الإمكان (شجعيه على لعب كرة القدم، السباحة، ركوب الدراجة وغيرها من الأنشطة). والأغذية التي تمدهم بالطاقة الكافية خلال الوجبات المتكررة والوجبات الخفيفة تلك التي تحتوي على مجموعات الأطعمة الرئيسية القليلة الدهن والسكر. حتى إذا كان وزن الطفل زائداً فهو بحاجة إلى الأغذية الضرورية للنمو والتطور.

### \* الحديد

نقص الحديد شائع بين الأطفال، على وجه الخصوص الفتيات، لأن حاجة أجسامهم للحديد كبيرة والأغذية المتناولة غالباً قليلة، بالذات إذا كانت نسبة اللحوم المتناولة قليلة أو معدومة.

إن الأطعمة الغنية بفيتامين سي والتي يتم تناولها في نفس الوقت تزيد من امتصاص الحديد، مثل كأس عصير مع الوجبة المسائية. الموارد الجيدة للحديد تضم اللحوم (بالذات اللحوم الحمراء والكبد)، الأسماك بالإضافة إلى الفاصوليا، العدس، الخضروات والحبوب.

### الأطعمة الغنية بالكالسيوم

الكالسيوم عنصر رئيس في نمو العظام والأسنان. تأكدي من أن طفلك يتناول حليباً كافياً وجميع منتجات الألبان. وموارد الكالسيوم الجيدة تشمل الحليب، اللبن، الزبادي، فول الصويا واللوز.

### الأطعمة الغنية بالفيتامينات (أ)، (ج)، (د)

فيتامين (أ) ضروري لصحة البشرة، النظر الجيد، ونمو الخلايا. وغالباً تفتقر إليه أغذية الأطفال. والموارد الجيدة لفيتامين (أ) هي الحليب، الزبدة، الخضروات، الجزر والمشمش.

فيتامين (ج) ضروري للنمو، ولنظام المناعة. ويساعد كذلك على امتصاص الحديد. الأطفال الذين يتناولون القليل من الفواكه والخضروات دائماً يفتقرون إلى فيتامين (ج). والموارد الجيدة لفيتامين (ج) هي الفواكه الحمضية والعصائر، البطاطس والطماطم. فيتامين (د) ضروري للجسم لأنه يساعد على تموين الدم بالكالسيوم الذي يضمن سلامة العظام. المصدر الأساس هو عملية تعرض البشرة لضوء الشمس. والأغذية الغنية بفيتامين (د) هي

الأسماك، حبوب الإفطار الغنية والسمن النباتي.

كيف أضمن لطفلي غذاءً صحياً متكاملًا؟

مثل الوجبات الأخرى، يجب أن يحتوي الغذاء الصحي المتكامل على مجموعة متكاملة من الأغذية الجيدة، على الأقل يجب أن يحتوي على عنصر واحد غني بالكربوهيدرات (مثل ساندوتش، طبق مكرونة)، بعض البروتينات، (مثل الجبن، التونة)، بعض الفواكه، بعض الحلويات المغذية (مثل قطعة كيك فواكه) وكأس حليب أو عصير. والعلب الأكثر ملاءمة لحمل الغذاء هي العلب الكرتونية.

### نصائح مهمة عن علب الغذاء.

- الساندوتشات هي الخيار الشائع للغذاء المتكامل. وبالنسبة لخيار أكثر صحةً، استخدم شرائح خبز سميكة أو دائرية. واختاري جميع خيارات الوجبات. الحشوة الصحية تضم حملاً قليلاً الدهن مثل الديك الرومي، الأسماك (تونة)، الجبن الأبيض أو الموزريلا، البيض أو الموز المهروس.

- تأكدي من أن طفلك يتناول قدرًا كافيًا من الفاكهة والخضروات يوميًا. أيضاً يمكنك إضافة شرائح السلطة والخضروات.

- للتنوع، يمكنك استخدام أنواع مختلفة من الخبز. النشويات الأخرى الغنية بالكربوهيدرات التي يمكن أن تجربها تشمل المكرونة، الأرز، البطاطس، شرائح البيتزا مع لحم قليل الدهن، الأسماك أو الخضروات.

هل يمكن أن يشتمل الغذاء على شيبس وحلويات؟

الأطعمة العالية الدسم والحلويات مثل الكيك، البسكوت، الشكولاته، الشيبس يمكن أن تضم إلى الغذاء الصحي لكن يجب أن تشكل جزءاً بسيطاً وليست هناك ضرورة لاستبدالها نهائياً. لكن إذا بدأت تشكل جزءاً كبيراً من الغذاء المتكامل، وعليك استبدالها بخيارات أكثر صحةً.

لم لا يحتوي الغذاء على الزبادي أو الفورماج فريه؟

### مرحلة المراهقة :

المراهقون دائماً بحاجة إلى الأغذية أكثر من غيرهم. في أثناء فترة المراهقة تظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية تصحبها سرعة في النمو وزيادة في حجم العظام والعضلات. لذلك فإن هذه الفترة تعد حاسمة وتتطلب غذاءً جيداً لبناء العظام ودعم الطول والوزن ونمو العضلات. ويجب أن تكون الأغذية التي يتناولونها داعمة لنموهم وتحسين صحتهم.

ما الطعام الذي يجب أن يتناوله ابني المراهق؟

الشباب المتمتعون بصحة جيدة لديهم شهية كبيرة للطعام ومهم جداً أن يتناولوا أغذية ذات قيمة غذائية عالية في شكل وجبات متوازنة بدلاً من الوجبات الخفيفة الغنية بالدسم، السكر أو الملح. حاولي تشجيعهم على أكل الفواكه، اللوز، الزبادي، فورماج فريه والفواكه الجافة كوجبات خفيفة بدلاً عن الحلويات والشيبس.

### \* الحديد

أظهرت البحوث أن المراهقين من الجنسين يحصلون على كميات قليلة من الحديد. إن النمو السريع المتوازي مع نمط الحياة السريع بالإضافة إلى خيارات الأغذية الفقيرة يمكن أن يؤدي إلى فقر الحديد أو الأنيميا. يجب على الفتيات أن ينتبهن إلى الحديد لأنهن يفقدن مخزونهن من الحديد شهرياً عند الطمث. الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) التي يتم تناولها في نفس الوقت، تساعد على زيادة امتصاص الحديد. مثل تناول كأس عصير برتقال مع الوجبة المسائية. الموارد الجيدة للحديد هي اللحوم (اللحوم الحمراء والكبد)، الأسماك، الحبوب (الفاصوليا، العدس) الخضروات والحبوب الغنية.

## الأطعمة الغنية بالكالسيوم

الكالسيوم مهم جداً لنمو العظام والأسنان. ويجب تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم يومياً. أغنى الموارد بالكالسيوم وبشكل غذاء غالبية الناس هو الحليب ومنتجات الألبان. كمية الكالسيوم التي يحتاجها المراهقون تتراوح ما بين ٨٠٠ إلى ١٠٠٠ جرام في اليوم. إن تناول كأس حليب في اليوم وقطعة صغيرة من الجبن، أو كأس زبادي سوف يضمن لك بإذن الله الحصول على كمية الكالسيوم الكافية. موارد أخرى للكالسيوم تشمل فول الصويا واللوز.

### سن البلوغ:

بتناول الأغذية الصحية، يمكننا المحافظة على أوزاننا وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بالتغذية. مثل أمراض القلب والسرطان. اضمني لنفسك الصحة الجيدة والحوية في وقت قصير مع أسنان متعافية، نظام مناعة قوي، طاقة وافرة ووزن مثالي.

### ما الذي يجب عليّ تناوله كشخص بالغ؟

في نهاية سن المراهقة، في المتوسط، تقل الطاقة المطلوبة وتستمر في النقصان كلما تقدم بك العمر. وعندما تقل التغيرات الكيميائية التي تؤمن الطاقة الضرورية، فمن الضروري الانتباه إلى كمية الدهون والسكر التي تتناولها. يجب اتباع نظام الغذاء الصحي الرئيس الذي يحتوي على مجموعة الأطعمة الخمسة وهذا يعني تناولك للعديد من الأطعمة المختلفة لضمان حصولك على كربوهيدرات، بروتينات، ألياف، فيتامينات ومعادن متوازنة. كما يجب أن تولي انتباهاً خاصاً لموضوع بناء العظام والسيطرة على الوزن. وهي كما يلي :-

### الأساسيات - كيفية الحصول على غذاء صحي ومتوازن

#### ما الغذاء المتوازن؟

للغذاء الصحي المتوازن فوائد كثيرة، منها إمداد الجسم بالغذاء الذي يحتاجه للقيام بوظائفه على أكمل وجه، والطاقة الضرورية. والاختيار الصحيح للأطعمة يساعدنا على محاربة العدوى والوقاية من الأمراض. يمكن تقسيم الطعام إلى

خمس مجموعات رئيسة تتشابه في فوائدها الغذائية . ويشتمل الغذاء المتوازن على أنواع متعددة من مجموعات الطعام الخمس الرئيسية بالإضافة إلى الكثير من الماء والسوائل . ويجب أن يمدنا بمقدار كافٍ من السعرات الحرارية للحصول على الوزن الصحي المطلوب .

ويجب أن يضم جميع الأغذية الضرورية التي نحتاجها يوميا".

هل نحصل على الغذاء المتوازن ؟

يطلب منا الخبراء باستمرار أن نأكل طعاما متوازنا ويفهم معظمنا من ذلك أن عليه الإكثار من تناول الفواكه والخضروات والتقليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهنيات . لكن ما الحقيقة ؟ ما الأطعمة المفيدة؟ وهل علينا تجنب تناول أطعمة معينة؟ مم يتكون الغذاء المتوازن؟ كيف نحصل عليه بطريقة سهلة؟

سيصاب معظمنا بصدمة شديدة إذا شاهدنا نتائج تحليل أغذيتنا بواسطة خبراء التغذية، حيث إننا نعتقد أن طعامنا اليومي هو غذاء صحي ولكن الواقع غير ذلك . ويوضح الباحثون أن أغلبنا لا يحصل على الفواكه والخضروات والكربوهيدرات بالقدر المطلوب وعلى الرغم من انتشار الأطعمة قليلة الدسم فإنَّ المقتصرين على تناولها من المحتمل أن يعرضوا أنفسهم للأضرار نفسها المترتبة على تناول الأطعمة الدسمة .

ها هي حقائق الأطعمة-الأساسيات التي عليك وضعها نصب عينيك سواء كنت تتناول إفطارك بسرعة، أو كنت تستمتع بحفل عشاء في الخارج أو غيره . فإن كمية الطعام التي تتناولها تختلف تبعا لعمرك، وما إذا كنت ذكراً أو أنثى، مدى نشاطك، ما إذا كنت مريضاً، أو تسعى إلى تقليل وزنك، لكن النسب تنطبق على كل فرد . لدينا حقائق عن الأطعمة التي يجب أن تضاف إلى غذائك وكميتها والسبب، إضافة إلى بعض الوسائل التي ستساعدك في الحصول على غذاء متوازن .

## الخبز والحبوب والبطاطس

إلى أي مجموعة تنتمي؟

جميع أنواع الخبز، رقائق الإفطار، الأرز، المكرونة، الكسكس، السميد، الشعير، القمح، وجميع أنواع الطعام المصنوعة من الدقيق والحبوب تنتمي إلى مجموعة الكربوهيدرات التي تشمل أيضا البطاطس والبطاطا الحلوة.

لماذا يجب علينا تناولها؟

جميع هذه الأغذية غنية بالكربوهيدرات - المصدر الرئيس للطاقة في أجسامنا. الأصناف التي لم يطرأ عليها أي تغير والتي مازالت تحتوي على قشرتها الخارجية المعروفة بالنخالة مثل الخبز الأسمر ذي النخالة والمكرونة كاملة القمح السمراء فهي تمدنا بالعديد من الألياف التي تساعدنا على المحافظة على جهاز هضمي سليم. كما تمنحنا الكربوهيدرات وبعض فيتامينات (ب) والقليل من الكالسيوم والحديد.

ما الكمية التي أحتاجها؟

تناول الكثير من الأطعمة! توصي الإدارات الصحية في العديد من الدول بأن نسبة ٥٠٪ إلى ٦٠٪ على الأقل من السعرات الحرارية التي نحصل عليها يوميا يجب أن تأتي من تلك المصادر الكربوهيدراتية .

**نصائح مهمة:**

١- تأكد من أن هذه المجموعة هي المكون الرئيس لجميع وجباتك، بحيث تشغل ثلث الطبق في الوجبات الرئيسة .

٢- تناول الأغذية الغنية بالألياف، والكربوهيدرات غير المعدلة.

الفواكه والخضروات :

ماهي؟

تشمل جميع الفواكه والخضروات الطازجة، بالإضافة إلى المنتجات المثلجة والمعلبة من الفواكه أو الخضروات، وكذلك العصيرات أو الفواكه المجففة.

## لماذا يجب عليّ تناولها؟

الفواكه والخضروات غنية بالألياف والفيتامينات (خصوصاً فيتامين ج، الكاروتينات وحمض الفوليك) والأملاح المعدنية (والتي تشمل البوتاسيوم الضروري للمحافظة على مستوى ضغط الدم) كما تحتوي على مواد حديثة الاكتشاف تعرف علمياً بالكيمائيات الضوئية وتمدنا بخصائص صحية كما تساعد على الوقاية من العديد من أنواع السرطان وأمراض القلب وأمراض أخرى. الفواكه والخضروات تحتوي على سعرات حرارية قليلة لذا تناولها بحرية.

## ما الكمية التي احتاجها؟

كل الكثير! ينصح خبراء التغذية بتناول خمس حصص يومياً من الفواكه والخضروات. من الممكن أن تكون الحصة قطعة من الفاكهة أو كأساً من العصير أو إناء صغيراً من الخضار.

## أفضل النصائح:

- يتناول الإنسان العادي ثلاث حصص يومياً، لذا حاول زيادة هذا المقدار إلى خمس حصص.

- إذا كنت تدخن فإنك ستحتاج إلى المزيد من فيتامين ج، عن الإنسان الطبيعي، لذا فإنه من الأخرى بك تناول خمس حصص يومياً.

## اللحوم والأسماك:

و تشمل جميع الأسماك واللحوم والبيض بالإضافة إلى البقوليات البديلة مثل فول الصويا وبروتينات الخضراوات.

## لماذا يجب عليّ تناولها؟

هذه الأطعمة تحتوي على البروتين والحديد والزنك بدرجات متفاوتة. تؤدي البروتينات دوراً رئيساً في جهازنا المناعي وبناء أجسامنا. تتكون البروتينات من الأحماض الأمينية، وأهمها الأحماض الأمينية الرئيسية التي لا يمكن تصنيعها داخل الجسم ولا بد من الحصول عليها عن طريق الغذاء. وظيفة الحديد الرئيسية هي نقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع خلايا الجسم.

ويمكنه أيضا زيادة مقاومتنا للعدوى والمساعدة في عملية الشفاء. يتسبب نقص الحديد أو امتصاصه في حالة مرضية تعرف بالأنيميا التي من أعراضها الضعف العام ونقصان الطاقة.

### ما الكمية التي نحتاجها؟

يحتاج أغلب الناس إلى تناول كميات معتدلة من البروتين. توصي منظمة الصحة العالمية بأن تكون نسبة السعرات الحرارية اليومية من البروتين من ١٠ إلى ١٥٪. كما يوصي أخصائيو التغذية بعدم الإكثار من تناول اللحوم الحمراء بحيث لا تتعدى حصة واحدة في اليوم وذلك للوقاية من السرطان ويوصون بتناول خليط من الأطعمة التي تشتمل عليها هذه المجموعة.

جرب تناول الأسماك (خصوصا الأسماك الدهنية مثل السلمون والساردين والماكريل) مرتين في الأسبوع، وذلك لاحتوائها على نوع من الأحماض الدهنية يعرف باسم أوميغا-٣ الذي يقلل من خطر الإصابة بالسكتة القلبية أو الدماغية.

### أفضل النصائح:

١- إذا كنت تعاني من تقلبات مزاجية وإحباط فتأكد أنك تتناول الكثير من البروتين لأنه ينتج مواد تحفز الدماغ لإنتاج الإندورفينز سيراتونين والنور أدرينالين، أو هرمونات السعادة.

### منتجات الألبان

جميع مشتقات الألبان من أجبان متنوعة والزبادي واللبن . . . إلخ على أن الزبدة والمارجارين لا تدخلان تحت هذا التصنيف .

### لماذا يجب علي تناولها ؟

تعد منتجات الألبان أكبر مصدراً للكالسيوم، كما تمدنا بالبروتين وفيتامين أ، ب١، ب١٢ وفيتامين د بالإضافة إلى الزنك والفسفور. والحصول على كمية كافية من الكالسيوم في الطفولة ضروري للمساعدة على الوقاية من مرض هشاشة العظام عند الكبر. حتى سن الثلاثين تقريبا يستطيع الجسم بناء مخزون من الكالسيوم. وبمجرد وصولك إلى ما يعرف بـ قمة الكثافة العظمية، يبدأ الجسم

بفقدان الكالسيوم تدريجيا وبالتالي ترق العظام. وتناول كمية كافية من الكالسيوم بعد وصولك إلى القمة سيساعدك على تقليل هذا النقصان.

### ما الكمية التي أحتاجها ؟

الكمية المقترحة يوميا من الكالسيوم تبلغ ٨٠٠ ملجم ، و يمكن الحصول عليها عن طريق تناول كوب من الحليب أو علبتي زبادي أو ٨٠ جم من الجبنة الصلبة .

### أفضل النصائح :

١- يحتاج الأطفال إلى الكالسيوم لبناء عظام سليمة وصحية. وتحتاجه النساء في جميع مراحل العمر للوقاية من هشاشة العظام لاحقا، وليس فقط عند انقطاع الحيض .

٢- يساعد الكالسيوم العضلات على الحركة، نبض القلب، تخثر الدم، ووظائف الأعصاب. فإذا كنت تعاني من تشنجات أضعف في العضلات، فعليك تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم.

٣- أنت بحاجة إلى فيتامين د ليتمكن جسمك من امتصاص الكالسيوم، وهي ليست مشكلة في الشرق الأوسط لأن أجسامنا تنتجه بتعرضها للشمس .

### الدهون والسكريات :

#### ما هي ؟

الزيوت والزبدة والمارجرين والقشطة التي لها علاقة بالسكريات أيضا. الأطعمة المحتوية على الدهون والسكريات مثل الكيك والبسكويت ، المقرمشات والخلويات، الشوكولاته والمقليات .

#### لماذا يجب علي تناولها؟

تمدنا الدهون بالأحماض الدهنية الضرورية والمهمة للأعصاب. اختر الدهون الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة أو الأحادية، مثل زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون .

## ما الكمية التي نحتاجها؟

من الخطأ أن نعتقد بأن الأطعمة الحقيقية مثل الزبدة والكرمية تزيد الوزن، ومن الصحي تناول الأطعمة المنخفضة السعرات الحرارية. على أي حال فإن الأطعمة القليلة الدسم من الممكن أن تكون عالية السكر. يقترح أخصائي التغذية أن لا تتعدى نسبة الدهون والسكريات حصتين يومياً، وكجزء من الغذاء المتوازن علينا الاستمتاع بهذه الأطعمة من وقت لآخر. يجب تقليل تناول السكريات لأنها تساهم في تسوس الأسنان.

### أفضل النصائح :

- تذكر أن هذه الأطعمة ليست سيئة إلا إذا تم الإفراط في تناولها، لذا عليك انتقاء الأنواع الجيدة وإضافتها بكميات قليلة جداً لتحسين مذاق.

### المشروبات :-

ما هي ؟

تضم المشروبات الماء، عصيرات الفواكه، الشاي والقهوة.

### لماذا يجب علي تناولها؟

يتكون معظم جسم الإنسان من الماء، لذلك تعد المشروبات في غاية الضرورة للحفاظ على توازن سوائل الجسم. الماء هو أساس جميع وظائف الجسم وأي جفاف طفيف بإمكانه أن يحدث أثراً بالغاً في شعورنا وفي كفاءة الوظائف التي تؤديها أجسامنا. والمعروف أن الشاي والقهوة يحتويان على الكافيين الذي يعمل على رفع ضغط الدم ويزيد ضربات القلب ولكن إذا تم تناولها بكميات قليلة فإن كليهما يعد عاملاً جيداً مضاداً للأكسدة. عادة تعد عصيرات الفواكه مصادر جيدة لفيتامين ج، كما يعد الحليب أحد المصادر الرئيسة للكالسيوم.

### ما الكمية التي أحتاجها؟

علينا أن تناول حوالي ٢,٢٥ لتر من السوائل يومياً. وإذا كنت تتناول الألياف، عليك شرب مقدار أكبر من السوائل لأنها ستساعدك على الهضم. أفضل مشروب في الغالب هو الماء.

## أفضل النصائح :

- ١- احتفظ بقارورة من الماء في مكتبك وتأكد من شربها قبل انتهاء الدوام .
- ٢- جرب تناول كوب من العصير صباحاً كجزء من وجبة الإفطار، واستبدل المشروبات الغازية بعصيرات طازجة في أثناء تناولك للوجبات .
- ٣- إذا كنت كثير الحركة أو من الأشخاص المكثرين من تناول الأملاح فعليك مضاعفة السوائل التي تتناولها، خصوصاً في الدول الحارة حيث إن الجسم يفقد كمية كبيرة من السوائل في صورة عرق .

## نصائح عامة :-

عند تسوقك في المرة المقبلة، جرب شراء نوع من الفواكه أو الخضار لم تجربه من قبل أو لم تكن تجبه في طفولتك. المذاق يتغير، ومن الجيد أن تكتشف شيئاً جديداً سواء لجسمك أو لغدد التذوق لديك .

ينصح العديد من خبراء التغذية بأكل الخضروات والحمضيات يومياً للتأكد من الحصول على خليط من الفيتامينات والأملاح المعدنية في غذائك .

قام بعض الطهاة بالتخصص في مجال الغذاء الصحي المعتمد أساساً على الكربوهيدرات وكمية متوسطة من البروتينات والقليل من الدهون المتوازنة . وجبات الباستا الإيطالية، الوجبات الشرقية، ووجبات البحر المتوسط قائمة على الحبوب والأرز والشعير لذلك نعدها مثالية .

استخدم ما تشربه وتأكله بين الوجبات كفرصة للحصول على قدر كاف من الفيتامينات مثل فيتامين ج من العصيرات، الكالسيوم من الحليب، وتناول الكثير من الماء . الوجبات الخفيفة التي ننصحك بها تضم كأساً صغيرة من الزبادي مع ١٠ جم من اللوز المطحون؛ شرائح المانجو؛ وإناء من الرقائق القمحية مع حليب قليل الدسم؛ سلطة فواكه طازجة مع مقدار قليل من اللبن .

قد تعتاد غدد التذوق لديك على مستويات معينة من الدهون، السكر والملح، لذلك إذا حصلت على كمية أقل من المعتاد يبدو لك أن الطعم قد تغير . ولكن يمكنك التعود على المذاق الجديد وذلك بتخفيض الكميات التي اعتدت عليها تدريجياً .

## الحمل :-

الأغذية الجيدة تساعد جسم المرأة على الاستعداد للأمومة . إن العملية المعقدة التي تظهر في أثناء الحمل تتطلب غزارة في تموين البروتينات ، الفيتامينات والمعادن للأم وطفلها . إذا حصل جسم المرأة على مخزون وافر من الأغذية خلال الأشهر أو السنين قبل الحمل فإن الطلب الإضافي في أثناء الحمل يمكن تلبينه بملاءمة بسيطة في غذاء الحامل . إذا كان مخزون الأغذية منخفضاً في بداية الحمل ، فسوف تكون الحامل عرضة للمخاطر المتعلقة بالأغذية مثل الأنيميا أو صعوبات الحمل .

### ما الغذاء الذي يجب أن أتناوله في أثناء الحمل؟

في أثناء الحمل يجب أن تتأكدي من أن غذاءك يمدك بالطاقة الكافية والمواد الغذائية التي يحتاجها طفلك لينمو ، ويحتاجها جسمك ليتعامل مع التغيرات التي تطرأ عليه . بالرغم من أنك تدعمين نمو طفلك ، أي أنك تتناولين الطعام لكليكما ، هذا لا يعني أنك بحاجة لتناول كمية طعام مضاعفة . إذ إن نوعية الطعام هي الأهم وليست الكمية .

### تناولي أطعمة متنوعة تشتمل على :

- الكثير من الفواكه الطازجة والخضروات ، تناولي خمسة بروتينات في اليوم .
- الكثير من الأطعمة النشوية مثل الخبز ، المكرونة ، الأرز والبطاطس .
- البروتينات مثل اللحوم القليلة الدهن والدجاج ، الأسماك الدهنية ، البيض ، الحبوب (الفاصوليا والعدس) . هذه الأطعمة تمدك بالحديد أيضاً .
- الكثير من الألياف . وهي تساعد على منع الإمساك وتوجد في الخبز الأسمر ، المكرونة ، الأرز ، الحبوب ، الفواكه والخضروات .
- مشتقات الألبان مثل الحليب ، الجبن والزبادي التي تحتوي على الكالسيوم .
- قللي من تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهن والسكر مثل الكيك والبسكوت . هذا مما يساعدك في السيطرة على وزنك . والوجبات الخفيفة

الجيدة التي يمكنك اختيارها تشمل الساندوتش، خبز البيتزا المحشي بالجن أو لحمًا قليل الدهن، ألباناً قليلة الدسم، عصير فواكه، خضروات وشورية لوبيا أو فواكه جافة مثل المشمش.

### مأكولات يجب أن تتفاديها

يجب أن تتفادي تناول الأطعمة التالية، لأنها يمكن أن تحتوي على نسبة عالية من اللستيريا وهي جرثومة تسبب الإجهاض:-

-الأطعمة غير المطبوخة أو التي لم يكتمل طبخها. تأكدي من تسخين الوجبات الجاهزة قبل تناولها.

- البيض غير المطبوخ أو الأطعمة التي تحتوي على بيض غير مطبوخ. فقط تناولي البيض المطبوخ تماماً بالنسبة للبيض والصفار لابد أن يصححا متماسكين.

- تفادي تناول أسماك القرش، أسماك السيف وما شابهها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الزئبق المثلي الذي ربما يصيب نظام أعصاب الأطفال في أثناء الحمل.

- يجب أن لا تتعدى كمية الكافيين التي تتناولينها ٣٠٠ جرام في اليوم. لأن نسبة الكافيين العالية تؤدي إلى الإجهاض أيضاً. ٣٠٠ جرام من الكافيين تعني تقريباً ثلاث كاسات من القهوة الفورية (١٠٠ جرام لكل كأس) أو ٦ كاسات شاي (٥٠ جراماً لكل منها) أو ٦ أصابع شكولاته (٥٠ جراماً لكل منها) أو ٤ علب مشروب الطاقة (٨٠ جراماً لكل منها).

### فوق الخمسين عاما

إن تناول أطعمة متنوعة ومتوازنة مهم لكل فرد. فهو يساعدك على الاستمتاع بالأكل والمحافظة على صحتك ونشاطك. هذا بالإضافة إلى الانتباه إلى الأطعمة التي تمنح حماية ضد صعوبات الشيخوخة والأمراض الرئيسة التي تصاحب الأعمار المتوسطة والكبيرة.

## ما الغذاء الذي يجب عليّ تناوله؟

إن خطر الإصابة بمرض الأوعية القلبية يتزايد كلما تقدم بنا العمر وذلك في شكل نوبات قلبية اختناقات صدرية. وإحداث تغيرات طفيفة في غذائك هو أسهل الطرق وأنجحها في تقليل ذلك الخطر. قلل من تناول الدهون، وأكثر من تناول الفاكهة والخضروات، الخبز الأسمر والألياف. كما أن الأغذية الغنية بالمواد المقاومة للأكسدة، الفواكه الطازجة والخضروات، الأسماك الدهنية والليفية جميعها تقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان. فيتامين (د) حيوي جداً في المحافظة على صحة العظام لدى المتقدمين في العمر ويوجد في حبوب الإفطار الغنية، الأسماك الدهنية والسمن النباتي. ومع ذلك فإن ملعقة من زيت كبد القد يومياً يمكن أن تفي بالغرض.

تأكد من أنك تتناول الكثير من:

### الأطعمة الغنية بالنشويات والألياف

الخبز، الأرز، المكرونة، الحبوب والبطاطس هي أمثلة جيدة كما أنها قليلة الدهن وهي أيضاً مصدر للبروتينات، الفيتامينات والمعادن. الألياف التي تحتويها هذه الأطعمة تساعد على منع الإمساك وتقلل من مخاطر بعض الاضطرابات العامة في الأمعاء. الفاصوليا، البازلاء، الحبوب، العدس، الفواكه والخضروات جميعها مصادر جيدة للألياف.

### الأطعمة الغنية بالحديد

الأطعمة الغنية بالحديد تساعد على المحافظة على مخزون الحديد في الجسم. وأفضل مصدر للحديد هو اللحم الأحمر. يمكن أن يوجد أيضاً في الحبوب (الفاصوليا، البازلاء، العدس)، الأسماك الدهنية مثل السردين، البيض، الخبز، الخضروات وحبوب الإفطار الغنية.

### الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)

وهي تساعد الجسم على امتصاص الحديد، لذلك يمكنك أن تتناول كأس عصير فواكه مع وجبة غنية بالحديد لأنها تؤثر في كمية الحديد التي يمتصها جسمك من الطعام.

## الأطعمة الغنية بالكالسيوم

وهنَّ العظام هو المشكلة الرئيسة التي يعاني منها المسنون. حيث تقل كثافة العظام وتزداد مخاطر الكسور. منتجات الألبان مثل الحليب، الجبن، الزبادي هي أفضل مصادر الكالسيوم. وتذكر بأن تختار الأنواع قليلة الدسم. ويوجد الكالسيوم أيضاً في الأسماك المعلبة مع عظامها مثل السردين.