

محتوى الأطعمة من الألياف

لتزيد استهلاكك من الألياف تناول مزيداً من الفاكهة بقشورها والخضار والقمح الكامل والبقول. إن المكسرات هي أيضاً غنية بالألياف، ولكنها غنية أيضاً بالطاقة، لذا تناول منها كميات صغيرة. استخدم القائمة التالية لتساعدك في اختيارائك. إنها نتيجة بحث قام به قسم الطب في جامعة تفت في بوسطن، وقد قام بنشرها

Tufts Health & Nutrition

الألياف بالغمات	الفاكهة(*)
4	إجاصة (بقشرها)
3	برتقالة
1	بطيخ أحمر، 1 كوب
1	بندورة صغيرة (بقشرها)
4	تفاح بقشره
2	تمر، 1/2 كوب مفروم
4	توت أحمر، 1/2 كوب
2	توت، 1/2 كوب
2	خوخ مجفف، 10

(*) كل القيم لفاكهة من الحجم الوسط إلا إذا ذكرنا غير ذلك.

2	دراق (بقشره)
1	زبيب، $1/8$ كوب
1	شمام، 1 كوب شرائح
2	فريز، $1/2$ كوب
3	موز
2	نكتارين (بقشره)

الألياف بالغرامات	الخضار (*)
4	بازلياء، $1/2$ كوب مطبوخ (مثلج)
2	بروكلي، $1/2$ كوب مطبوخ ومفروم
1	بروكلي، $1/2$ كوب مفروم
3	بطاطا حلوة، مشوية بقشرها
2	بطاطا مشوية دون قشرها
2	بطاطا مقلية، 1 حصة صغيرة (5.2 أونصة)
2	بطاطا، $1/2$ كوب مهروسة
5	بطاطا، مشوية بقشرها
1	بندورة، 1 حجم وسط
3	جزر، $1/2$ كوب مطبوخ
2	جزر، 1 حجم وسط

(*) كل القيم لخضار نيئة، وغير مطبوخة إلا إذا ذكرنا غير ذلك.

1	خس إفرنجي، 1 كوب شرائح
1	خس، 1 كوب شرائح
0.5	خيار، $1/2$ كوب شرائح
2	ذرة، $1/2$ كوب مطبوخ
2	زهرة، $1/2$ كوب مطبوخ
3	سبانخ، $1/2$ كوب مطبوخ (مثلج)
1	سبانخ، $1/2$ كوب مفروم
1	فليفلة، $1/2$ كوب مفروم
1	كرفس، 1 ضلع
3	ملفوف بروكسل، $1/2$ كوب مطبوخ

الألياف بالغرامات	حبوب وبقول (*) (فاصولياء حب وحمص و عدس وفاصولياء حب عيشة خانم)، ومكسرات
1	أرز أبيض، 1 كوب
2	أرز أسمر، 1 كوب
1	بذر السمسم، 2 ملعقة طعام
2	بذر دوار القمر، $1/8$ كوب
2	بوشار، 3 كوب

(*) القيم للبقول المعلبة أو المطبوخة

2	جوز، 1/4 كوب مفروم
5	حمص، 1/2 كوب
1	خبز، 1 شريحة، أبيض
2	خبز، 1 شريحة، قمح كامل
1	رقائق التورتيللا، 1 كوب (1.5 أونصة)
2	زبد الفستق السوداني، 2 ملعقة طعام، مقرمشة
4	شوفان، 1 كوب مطبوخ
8	عدس، 1/2 كوب
8	فاصولياء حب سوداء، 1/2 كوب
6	فاصولياء عيشة خانم، 1/2 كوب
7	فاصولياء كلاوي، 1/2 كوب
6	فستق سوداني، 1/2 كوب
4	قمح مستنبت، 1/4 كوب
3	مافن بالنخالة، 1 حجم وسط
1	معكرونة، 1/2 كوب مطبوخة

秀秀秀

كيف تقرأ المعلومات الغذائية على غلاف الأطعمة

معلومات غذائية	
حجم الحصة: 5.4 أونصة (123غ/ مايقارب 3/1 العلبة) (ما يعادل 1 كوب) عدد الحصص في العبوة ما يقارب 2.5	
محتوى الحصة	
السرعات الحرارية 410	
السرعات الحرارية من الدسم 130	
%في القيمة الغذائية	
23%	الدسم الكلي 15غ
46%	الدسم المشبع 9غ
15%	الكوليسترول 45 مغ
48%	ملح الصوديوم 1160 مغ
17%	الكربوهيدرات الكلية 50 غ
6%	الألياف 2 غ
	السكر 5 غ
	البروتين 18 غ

جزأت المعلومات الغذائية داخل الإطار إلى قسمين؛ كل قسم قد دُكر في صفحة مختلفة. إن النسبة المئوية للقيم الغذائية المذكورة في الإطار هي النسب المتعارف عليها من الحاجة الغذائية اليومية الموجودة في الحصة الواحدة من هذا المنتج. يمكنك استخدام هذه النسب المئوية لمقارنة غذائك مع التوصيات الغذائية الحالية لمحتويات نظام غذائي ما. ولتأخذ على سبيل المثال حاجتك الغذائية من الألياف، ولنفترض أنك تستهلك 2000 سعرة حرارية في اليوم، وهي الطاقة الواردة التي تنتج عن النسب المئوية للأغذية المذكورة في الإطار. فإذا كانت النسبة المئوية للألياف في كل ما تتناوله من طعام في اليوم تصل إلى 100٪، فإن غذائك يتناسب مع التوصيات المتعلقة بالوارد من الألياف.

فيتامين A 10٪	فيتامين C 0٪
كالسيوم 30٪	حديد 15٪
النسبة المئوية للقيم الغذائية تناسب نظاماً غذائياً من 2000 سعرة حرارية. لذا قد تكون حاجتك من القيم الغذائية أكبر أو أقل على حسب حاجتك من السعرات الحرارية:	
الحريرات	2000 2.500
مجموع الدسم	أقل من 65 غ 80 غ

الدهم المشبعة	أقل من	20 غ	25 غ
كلسترول	أقل من	300 مغ	300 مع
صوديوم	أقل من	400.2 مغ	2.400 مغ
مجموع السكريات		300 غ	375 غ
الألياف		25 غ	30 غ

السعرات الحرارية بالغرام

الدهم 9 السكريات 4 البروتين 4

المحتويات: ماء، معكرونة مدعمة (طحين مدعم بالنياسين وسلفات الحديد والثيامين والريبوفلافين وبياض البيض)، طحين، جبن شيدر (حليب، جبن، ملح وأنزيم)، بهارات، مارجرين (زيت الصويا مهدرج جزئياً، ماء، لستين الصويا، غلسيريدات أحادية وثنائية، بتكاروتين للون، فيتامين (A) و مالتودكسترين.

秀秀秀

السعرات الحرارية المستهلكة عند ممارسة نشاطات مختلفة

النشاط	سعة حرارية/ دقيقة(*)
النوم	1.2
راحة في السرير	1.3
الجلوس الطبيعي	1.3
الجلوس والقراءة	1.3
الاضطجاع	1.3
الجلوس للأكل	1.5
الجلوس للعب ورق اللعب	1.5
الوقوف الطبيعي	1.5
العمل المدرسي والانصات والقراءة	1.7
المحادثة	1.8
التزين الصباحي	2.1
الجلوس والكتابة	2.6
الوقوف مع نشاط خفيف	2.6
الغسيل ولبس الملابس	2.6
الغسيل والحلاقة	2.6
قيادة السيارة	2.8

(*) وهذا يتعلق بفعالية و حجم الجسم. أضيف 10 بالمئة لكل 1.5 باوند زيادة عن 150 . واطرح 10 بالمئة لكل 1.5 باوند اقل من 150 .

1.3	غسيل الملابس
1.3	المشي داخل المنزل
2.3	تلميع الأحذية
4.3	ترتيب السرير
3.4	لبس الملابس
3.4	الاستحمام
3.4	قيادة دراجة نارية
3.5	صنع الأدوات المعدنية
3.5	طلاء المنزل
3.7	تنظيف النوافذ
3.8	النجارة
3.8	العمل الزراعي النظامي
3.9	الحصاد
4.1	لصق ورق الجدران
4.2	تصليح المكينات والسيارات
4.2	كوي الملابس
4.7	زراعة ونبش الأرض
4.7	خلط الأسمنت
4.9	مسح الأرض
5.0	رصف الشوارع

5.6	العناية بالحديقة
5.8	تجميع الخشب
6.2	النشارة
6.3	البناء
6.7	الحراثة باستخدام الحصان
7.5	رفع الثلج
7.1	نزول الدرج
7.5	تقطيع الخشب
10.5-7.5	النشارة منشار قطع متعارض
8.6	العناية بالحديقة والحفر
18.0-10.0	صعود الدرج
1.8	لعب بالبلياردو
7.0-3.0	تجديف القوارب، م/سا-4.0 م/سا
8.0 - 3.5	كرة الطايرة، تسلية - مباراة
5.0-3.7	غولف
4.7	بيسبول
7.0-4.9	كرة الطاولة
15.0-5.0	تجديف، تسلية - عنيفة
15.0-5.0	قيادة الدراجة، بسهولة- بصعوبة
15.0-5.0	الترحلق، خفيف- عنيف

5.2	الرماية
9.0-6.0	كرة السلة
7.0	بولينغ
11.0-7.0	تنس
8.0	تزلح على الماء
9.0	سوكسر
8.0	المشي في الثلج (2.5 م/سا)
10.0	كرة اليد أو سكواتش
15.0-10.0	تسلق الجبال
15.0-10.0	القفز بالحبل
13.0	جودو أو كاراتية
13.3	كرة القدم
14.4	مصارعة
	التزلح
20.0-8.0	معتدل- شديد
16.5	سباق
20.0 - 9.0	سباق الضاحية
	السباحة
6.0	راحة
12.5-.60	نظامي، 25-50 ياردة/دقيقة

14.0	فراشة، 50 ياردة/دقيقة
12.5-6.0	على الظهر، 50-25 ياردة/دقيقة
12.5-6.0	صدر، 50-25 ياردة/دقيقة
11.0	جانبية، 40 ياردة/دقيقة
الرقص	
5.7-4.2	حديث، معتدل - عنيف
7.0-5.7	شرقي (بطن)، والتز، رومبا
المشي	
7.0-5.6	في الشوارع، 5.3 م/سا
20.0-10.0	في الثلج، قاسي - خفيف (3.5-2.5 م/سا)
15.0-8.0	تسلق الهضاب، 15 درجة مئوية (3.5 م/سا)
3.7-3.5	الانحدار، 5-10 درجة (2.5 م/سا)
4.3-3.7	15-20 درجة (2.5 م/سا)
الجري	
10.0	12 دقيقة، ميل (5 م/سا)
15.0	8 دقيقة، ميل (7.5 م/سا)
20.0	6 دقيقة، ميل (10 م/سا)
25.0	5 دقيقة، ميل (12 م/سا)