

ما هو الغذاء الصحي؟ الغذاء الصحي هو طعام متوازن ومتنوع يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم، ويشمل الغذاء الصحي مجموعات الطعام الستة، والتي تتضمن: الماء، الغذاء الصحي ومجموعة النشويات والأرز، والبرغل، والشعير هي أمثلة على الحبوب الكاملة، للاستفادة بشكل أكبر. أو الحنطة السوداء، أو السميد (75-120 جرام). نصف كوب من العصيدة المطبوخة (120 جرام). ربع كوب من الموسلي (مزيج من الحبوب والفواكه). ثلثي كوب من رقائق حبوب الإفطار (30 جرام). ربع كوب من الطحين (30 جرام). وتعد الحبوب بأنواعها من الأكل الصحي الذي يزود الجسم بالألياف التي تعطي شعوراً بالشبع، وهي نوع من الكربوهيدرات تسمى أحياناً بالنخالة، ولكنها تعبر الأمعاء مع الطعام وتمتص الماء، تقلل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، والسمنة، والسكري النوع الثاني. تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم. تساعد على فقدان الوزن والتحكم به. تمنع الإصابة بالإمساك. اللحوم الحمراء. الدواجن بأنواعها. والرايبوفلافين، وفيتامين ب6، كما أن اللحوم الحمراء تحتوي على الحديد، أو المكسرات، أو الجافة أو المعلبة، 100 جرام من السمك المطبوخ، أو علبة صغيرة من السمك المعلب. بيضتان كبيرتان (120 جرام). 170 جرام من التفوف. 30 جرام من المكسرات، أو زبدة المكسرات، مثل زبدة الفستق أو زبدة اللوز أو الطحينة. وتكمن أهمية البروتينات عند اتباع نظام اكل هيلثي في عدة أمور مثل: تشكل البروتينات وحدات البناء للعظام والعضلات والغضاريف والجلد والدم، وكذلك تصنع الإنزيمات والهرمونات والفيتامينات من البروتينات. تعد البروتينات غنية بمجموعة فيتامينات ب التي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي، وتساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء وبناء الأنسجة. تحتوي البروتينات على الحديد الذي يحمل الأكسجين في الدم. تحتوي على المغنيسيوم الذي يستخدم في بناء العظام. تحتوي على الزنك الذي يعد مهماً في التفاعلات الكيميائية، ويساعد جهاز المناعة على أداء بوظائفه. وتقدر الحصاة الواحدة كما يلي: نصف كوب من البقوليات المطبوخة، كوب من سلطة الخضار. أو الخضار النشوية مثل البطاطا الحلوة. حبة واحدة من الفواكه متوسطة الحجم مثل التفاح، والبرتقال، حبتان من الفواكه صغيرة الحجم مثل المشمش، والكيوي. كوب واحد من الفاكهة المعلبة أو المقطعة بدون سكر. كوب واحد من عصير الفواكه الخالي من السكر. الغذاء الصحي الذي يحتوي الخضار مثل الفاصوليا السوداء، والسبانخ المطبوخة، والهيلون غني بحمض الفوليك، الذي يقلل من خطورة إنجاب طفل مصاب بتشوهات في الدماغ والحبل الشوكي. الخضار الغنية بالبوتاسيوم مثل البطاطا الحلوة، والطماطم، والشمندر، والفاصوليا البيضاء، والبطاطا البيضاء، تساعد في الحفاظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم. والمعادن ومضادات الأكسدة التي تساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة وأمراض القلب. للمزيد: الحصص الغذائية للفواكه والتوصيات اليومية الغذاء الصحي ومشتقات الألبان يزود الغذاء الصحي المحتوي على مشتقات الألبان الجسم بالكالسيوم والبروتينات، وينصح بتناول ثلاثة حصص من مشتقات الألبان يومياً، أو المصنوع من بودة الحليب. نصف كوب (120 مليلتر) من الحليب المكثف غير المحلى. شريحتان (40 جرام) من الجبنة الصلبة مثل الشيدر. نصف كوب من جبنة الريكوتا. ثلاثة أرباع كوب أو علبة صغيرة (200 جرام) من اللبن. كوب (250 مليلتر) من حليب الصويا أو الأرز أو اللوز المدعم بالكالسيوم. ومشتقات الألبان مهمة جداً عند اتباع جدول غذائي صحي؛ لفوائدها الكثيرة مثل: تدعم صحة العظام، تقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وينصح باختيار المنتجات قليلة الدسم للاستغناء عن الدهون الزائدة. إذ تساعد الدهون غير المشبعة على الوقاية من أمراض القلب، وخفض مستوى الكوليسترول في الدم عند استبدالها بالدهون المشبعة في النظام الغذائي، وتعد الكمية التي يوصى بتناولها من الدهون غير المشبعة هي ملعقة أو ملعقتان كبيرتان للكبار، وكمية أقل للأطفال، وذلك باستخدام زيت الزيتون بدلاً من الزبدة أو الكريما. الدهون أحادية اللا إشباع الموجودة في زيت الزيتون، وزيت الكانولا، والأفوكادو، والكاشو، واللوز. الدهون متعددة اللا إشباع مثل الأوميغا-3 الموجود في الأسماك الدهنية، والأوميغا-6 الموجود في العصفور، وزيت الصويا، اقرأ أيضاً: الحصص الغذائية للبروتينات واللحوم الطريقة الصحية لتحضير الغذاء الصحي يلعب الاكل الصحي دوراً في المحافظة على صحة الجسم، ويعد الاكل الهيلثي خيارات طعام ذكية من كل مجموعة من الطعام بحيث تكون متنوعة ومتوازنة غنية بكل العناصر الأساسية.