

تناول طعاماً أفضل. احرص على أن تكون أفضل. دليلك للأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.

من الناحية المثالية، يجب أن يشمل نظامك الغذائي توازناً بين البروتينات والألياف والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والدهون الصحية والماء. تساعد هذه العناصر الغذائية على تنظيم المزاج، ودعم التفكير الواضح، وتعزيز الطاقة، وتقوية العضلات، ودعم المناعة، وتعزيز الحيوية العامة.

لكل منهم دور

- **البروتين** يساعد دماغك على إنتاج المواد الكيميائية (الناقلات العصبية) التي يستخدمها لتنظيم أفكارك ومزاجك وعواطفك.
 - **دهون أوميغا 3** توجد هذه المواد في الأسماك الدهنية، مثل سمك السلمون، وتدعم بنية الدماغ ووظيفته. كما أن الدهون الصحية الأخرى الموجودة في الأفوكادو والمكسرات والبذور مفيدة أيضاً.
 - **الكربوهيدرات** تتحول إلى جلوكوز (نوع من السكر) ينتقل عبر دمك لتغذية دماغك والأعضاء الحيوية الأخرى.
 - **الصوديوم** يساعد العضلات على الانقباض والاسترخاء، ويدعم وظائف الأعصاب، ويحافظ على توازن السوائل.
 - **الألياف** تدعم الهضم عن طريق تعزيز انتظام حركة الأمعاء، بينما تدعم الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك مثل الزبادي، والملفوف المخلل، والتيمبيه، والكيمنتشي صحة الأمعاء بطريقة مختلفة.
 - **الماء** يحافظ على ترطيب جسمك حتى يتمكن دماغك وعضلاتك وأعضاؤك الأخرى من أداء وظائفها بأفضل حالاتها.
- هذه مجرد أمثلة قليلة على كيفية دعم النظام الغذائي الغني بالعناصر الغذائية والمتنوع لصحتك ووظائف الجسم والصحة العامة. تعتمد الكميات المناسبة من كل منهما على صحتك، ونمط حياتك، وتاريخك الطبي.



دليل سهل لتناول طعام صحي

بالنسبة للكثيرين، يمكن لـ 3 إرشادات بسيطة أن تجعل تناول الطعام الصحي أسهل.

| تناول المزيد من الطعام: | تناول الطعام باعتدال: | تناول كميات أقل من الطعام: |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> الخضراوات والفواكه الحبوب الكاملة (الخبز، الأرز البني، الكينوا) البقوليات (العدس، والحمص، وفول الصويا، والفاصوليا الحمراء، والفاصوليا السوداء أو الفاصوليا البيضاء) الأسماك والمأكولات البحرية الدهون غير المشبعة من الأسماك الدهنية (السلمون، والماكريل، والسردين)، والأفوكادو، والمكسرات، والبذور، وزيت الزيتون | <ul style="list-style-type: none"> اللحوم الحمراء (لحم البقر، لحم الخنزير، لحم الضأن، لحم الماعز ولحم الغزال) | <ul style="list-style-type: none"> السكريات المكررة (من قصب السكر، البنجر، جوز الهند، النخيل والذرة) الأطعمة المصنعة الغنية بالدهون المشبعة والملح والسكر – مثل الحساء المعبأ مسبقاً، واللحوم المصنعة، والنقانق، والوجبات الخفيفة، وحبوب الإفطار. |

يمكنك استخدام المكونات الطازجة أو المجمدة أو المجففة أو المعلبة – اختر فقط الخيارات التي خضعت لأقل قدر من المعالجة والتي تحتوي على نسبة منخفضة من الإضافات أو المواد الحافظة.

دليل للوصفات الصحية

هل ترغب في إضافة المزيد من العناصر الغذائية إلى وجباتك اللذيذة بالفعل؟ حاول إجراء تعديلات طفيفة على وصفاتك، باستخدام الجدول أدناه كنقطة انطلاق.

| إذا كانت وصفتك تتطلب هذا: | استخدم هذا بدلاً من ذلك: |
|---|---|
| فتات الخبز الجاف | الشوفان المفلوف، أو دقيق بذور الكتان أو اللوز |
| الزبدة أو السمن النباتي أو الدهون المهدرجة في المخبوزات | صلصة التفاح، أو الموز المهروس، أو الخوخ المجفف المهروس، أو اليقطين، أو القرنبيط، أو الكوسا، أو الأفوكادو، أو زبدة المكسرات |
| استخدم الزبدة أو السمن النباتي أو الزيت لمنع الالتصاق. | بخاخ زيوت الطبخ غير اللاصقة أو الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون أو زيت الأفوكادو |
| اللحوم المعلبة، والأسماك، والخضراوات والحساء | منتجات منخفضة الصوديوم أو مخفضة الصوديوم من |
| الكريمة | نصف كمية الحليب الخالي من الدسم أو الحليب المبخر أو نصف الكمية المطلوبة من الزبادي العادي قليل الدسم أو الجبن القريش غير المملح أو حليب جوز الهند |
| جبنه كريمة كاملة الدسم | جبنه كريمة خالية من الدسم أو قليلة الدسم، أو جبنه نيوشاتيل، أو جبنه قريش مهروسة، أو توفو الزبادي خالي الدسم |
| الكريمة الحامضة | بياض بيضتين 2 أو ربع ¼ كوب من بديل البيض لكل بيضة كاملة |
| البيض | دقيق القمح الكامل لنصف الكمية، أو دقيق اللوز، أو الموز، أو الحمص، أو جوز الهند، أو القنب، أو الدخن، أو الشوفان، أو الكينوا، أو الجاودار |
| لحم بقري أو لحم خنزير مفروم | لحم بقري أو لحم خنزير مفروم قليل الدهن أو قليل الدهن جداً، أو لحم دجاج أو سمك مفروم، أو توفو أو تمبيه مفتت (متماسك). |
| المايونيز | المايونيز قليل السعرات الحرارية وقليل الدسم أو الزبادي اليوناني، أو الأفوكادو أو الحمص |
| اللحوم في الحساء، واليخنات، والطواجن، والوجبات المخبوزة في طبق واحد | الخضراوات، البقوليات، التوفو، التمبيه |
| حليب مبخر | حليب خالي الدسم مبخر |
| حليب كامل الدسم | حليب قليل الدسم أو خالي الدسم |
| المكرونه أو النودلز البيضاء | المكرونه أو النودلز المصنوعة من القمح الكامل أو البقوليات/الفاصوليا |
| الأرز الأبيض | الأرز البني، البرغل، الشعير، الكينوا، الدخن، الذرة الرفيعة، التيف، الأرز الأسود أو الأحمر أو القرنبيط المبشور |

يمكن للتغييرات الصغيرة أن تُحدث فرقاً مع مرور الوقت. إذا كنت بحاجة إلى أفكار لوصفات الطعام، ففكر في البحث عبر الإنترنت عن خيارات معتمدة من قبل اختصاصي التغذية أو اطلب المساعدة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

استخدم المعرفة التي تعلمتها وجدول البدائل لإعداد وصفة صحية أكثر من وجبتك المفضلة. تبادل أو شارك الوصفات مع صديق أو زميل في العمل لبدء رحلتك نحو نمط حياة أكثر صحة.

الوصفة

المكونات

التعليمات

المصادر

2024 سبتمبر 23 American Heart Association. [Smart substitutions to improve nutrition](#).
2023 أغسطس 2 Cleveland Clinic. [Simple recipe swaps to save your tried-and-true favorites](#).
The Nutrition Source. Harvard School of Public Health. [Salt and sodium](#).
2023 يناير 17 Mass General Brigham. [10 simple healthy food substitutions](#).
One Green Planet. Make better choices: [Healthy alternatives to white flour](#).
Optum Wellbeing. [Tricks of the substitution trade for eating healthier](#). 2022.
Optum Wellbeing. Healthier recipe guide. 2025.
PAN International. [Easy plant-based swaps](#).
Preventive Health. [Delicious and healthy food swaps](#).
World Health Organization. [Healthy diet](#).

Optum