نمط الحياة
الصحيه

النظام الغذائي الصحي

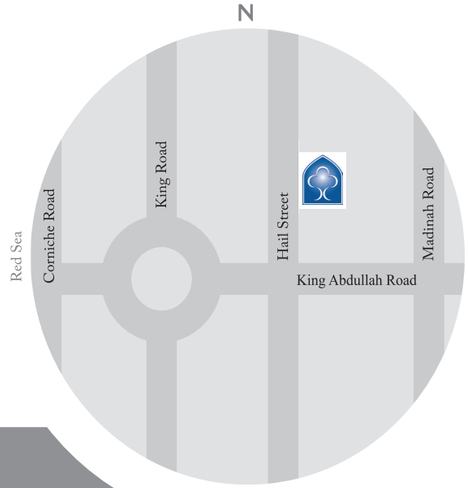
المركز الطبي الدولي
International Medical Center

HEALTHY
LIFESTYLE

Healthy Diet

المركز الطبي الدولي
International Medical Center

This brochure was issued by the International Medical Center Awareness and Health Education program.



www.imc.med.sa

P.O. Box 2172 Jeddah 21451, Saudi Arabia
Tel: +966 920027778 Fax: +966 12 6509001

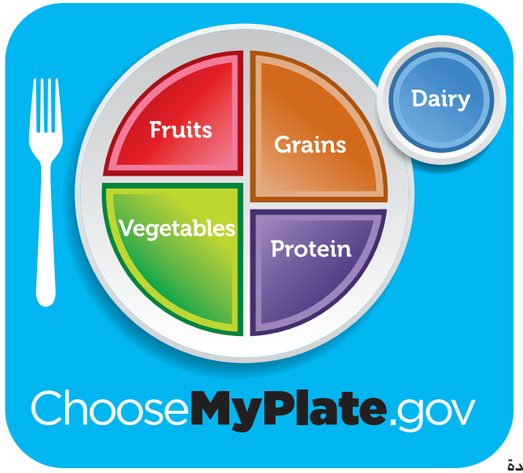
صدرت هذه المطوية ضمن برنامج المركز الطبي الدولي للتوعية والتثقيف الصحي

www.imc.med.sa

ص.ب. ٢١٧٢ جدة ٢١٤٥١٢ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٩٢٠٠٢٧٧٧٨ ٩٦٦+ فاكس: ٦٥٠٩٠٠١ ١٢ ٩٦٦+

النظام الغذائي الصحي

تناول الغذاء الصحي و المتوازن جزء هام للمحافظة على الصحة الجيدة وإمدادك بشعور أفضل. تناول مختلف أصناف المأكولات و المشروبات بكميات معتدلة يساعدك للوصول إلى صحة جيدة والمحافظة على وزن صحي.



النظام الغذائي الصحي ليس محصوراً على خيارات محددة أو البقاء نحيلاً بشكل مبالغ فيه أو حرمان النفس من الطعام المحبب إليها. بل إنه الشعور بأنك أفضل وتملك طاقة أكبر وتحسن من صحتك و يستقر فيها مزاجك.

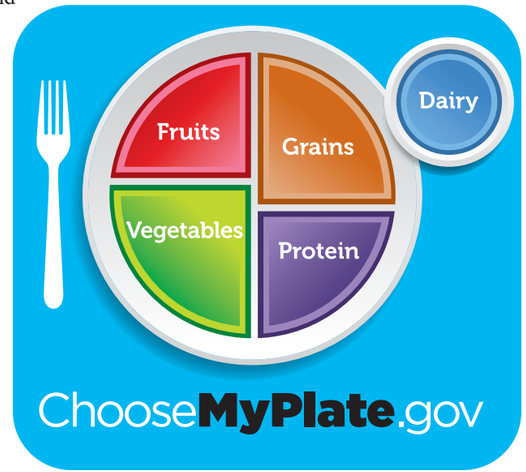
ما الآثار المترتبة على اتباع نظام غذائي صحي على صحتك؟

- النظام الغذائي المحتوي على أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن يصنف نظاماً غذائياً حيوياً. حيث أنه يقوي مناعتك و يحسن من صحتك.
- النظام الغذائي الصحي يحمي الجسم من عدة أمراض كالأمراض غير المعدية مثل السمنة وأمراض القلب والشرايين و بعض أنواع السرطان والأمراض المرتبطة بالهيكل العظمي.
- تناول الغذاء الصحي يقلل من خطر الإصابة بتسوس الأسنان.
- النظام الغذائي الصحي يساعدك على تحسين المزاج.
- يساعد على بقاء نشاطك مرتفع لفترة طويلة.
- تناول وجبات صحية متوازنة يساعدك على التحكم بالشهية (الرغبة الشديدة بالأكل).
- تناول أطعمة غنية بالعناصر الغذائية الصحية يساعد على بطء عوامل التقدم في السن.

Healthy Diet

Eating a healthy, balanced diet is an important part of maintaining good health, and can help you feel your best.

This means eating a wide variety of foods in the right proportions, and consuming the right amount of food and drinks to achieve and maintain a healthy body weight.



Healthy eating is not about strict dietary limitations, staying unrealistically thin, or depriving yourself of the foods you love. Rather, it's about feeling great, having more energy, improving your health, and stabilizing your mood.

What Are the Effects of Healthy Diet on Your Health?

- Vitamins and minerals in the diet are vital to boost immunity and healthy development.
- A healthy diet can protect the human body against certain types of diseases, in particular non communicable diseases such as obesity, diabetes, cardiovascular diseases, some types of cancer and skeletal conditions.
- Eating healthy food decreases the risk for dental caries.
- Healthy diet helps improve the mood.
- Healthful eating keeps your energy level high.
- Eating healthy balanced meals will help control the cravings.
- Eating a nutrient-packed diet can help slow the aging process.

What are the most important healthy eating habits?

1. **Eating Healthy Breakfast**
   Breakfast is the most important meal of the day. Not only does it give you energy to start a new day, but breakfast is linked to many health benefits, including weight control, improved performance, improved concentration and performance in the classroom or at work, more strength and endurance to engage in physical activity, and lower cholesterol levels.

2. **Eating More Vegetables**
   Green vegetables are the number one food you can eat regularly to help improve your health. That's because leafy vegetables are rich with fibers along with vitamins and minerals that may help protect you from heart diseases, diabetes, and even cancer.

   It is recommended to eat from 2 and a half to 3 cups of vegetables daily.

3. **Eating more Fruits**
   Fruits are sources of many essential nutrients including potassium, dietary fiber, vitamin C, and folate , Also fruits have a very positive effect on the brain, because they contain natural sugars.

   It is recommended to eat 1 and a half to 2 cups of fruits daily.

4. **Drinking Enough Water**
   Every system in your body depends on water. The body needs water and other fluids to help digest food, cool the body and move nutrients and wastes through the body. Fluid needs depend on age, gender, body size, and activity level. Lack of water can lead to dehydration, even mild dehydration can drain your energy and make you feel tired

   It is recommended to drink up to 3 litres of water for men, and up to 2 litres of water for women.

ما هي أهم العادات الغذائية تأثيراً على الصحة؟

١- تناول وجبة إفطار صحية

وجبة الافطار تعتبر أهم وجبة في اليوم. فهي لا تمد الجسم فقط بالطاقة للبدء بيوم جديد. بل ترتبط بعدة فوائد صحية مثل التحكم بالوزن وتحسين الأداء وتزيد من القدرة على التركيز بالدراسة أو بالعمل. كما تمدالجسم بالقوة وتحسن من القدرة على التحمل الأنشطة البدنية وخفض مستويات الكوليسترول بالدم.

٢- تناول الكثير من الخضروات

تناول الخضروات الخضراء بانتظام سوف يحسن من صحتك. حيث تحتوي الخضروات الورقية على كمية كبيرة من الألياف والفيتامينات والمعادن التي تقي من أمراض القلب و السكر وكذلك السرطان.

و يوصى بتناول ٢,٥ إلى ٣ أكواب من الخضروات يومياً.

٣- تناول الكثير من الفواكه

تعتبر الفواكه مصدراً غنياً لعدة عناصر غذائية مثل البوتاسيوم والألياف وفيتامين (ج) والفولات. كما أن للفواكه تأثيراً إيجابياً على العقل لاحتوائها على سكريات طبيعية.

يوصى بتناول ١,٥ - ٢ كوب من الفواكه يومياً.

٤- شرب الماء بكمية كافية

كل عضو من أعضاء الجسم يعتمد على الماء للقيام بوظيفته. و يحتاج جسم الإنسان إلى الماء والسوائل الأخرى للمساعدة في عملية هضم الطعام ومن أجل إمداد الجسم بالبرودة والتلطيف وللتخلص من الفضلات.

يعتمد الاحتياج من الماء على العمر, الجنس, حجم الجسم, مستوى النشاط .

يؤدي نقص الماء إلى الجفاف. كما يؤثر الجفاف المعتدل سلباً على صحتك حيث أنه يسحب الطاقة منك ويصيبك بالتعب.

يوصى بشرب ٣ لتر من الماء يوماص للرجال. و ٢ لتر من الماء يومياً للنساء.

٥- تناول الطعام ببطء

تشير أحدث الدراسات التي أجريت على رجال ونساء من ذوي الوزن الزائد أنهم حين تناولوا الطعام ببطء استهلكوا بذلك سعرات حرارية أقل مما ينتج عن ذلك شعورهم بالامتلاء والشبع بعد فترة قصيرة.

٦- الحد من تناول السكر

ينصح بالحد من إضافة السكر إلى القهوة والشاي. واستخدام المُحليات الطبيعية فقط وتجنب شرب المشروبات المحتوية على السكر الصناعي مثل المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة والشاي المثلج ومشروبات الطاقة والمياه المنكهة. كذلك الحد من الحلويات ذات السكر العالي والمخبوزات مثل المافين والدونات وألواح الجرانولا والكيك والكوكيز والحلوى والحبوب والمربى.

احرص دائماً على قراءة الملصق الغذائي واختيار الأطعمة قليلة السكر أو الغير مضاف إليها السكر.

٧- التقليل من تناول الملح

ينصح بالتقليل من استخدام الملح وذلك بعدم إضافته على طاولة الطعام.

وبالحد من تناول الأطعمة المصنعة/ المعالجة والمعلبة (مثل الشوربة المعلبة واللحوم المملحة).

تجنب الوجبات الخفيفة المملحة مثل الشيبس والكعك المملح الجاف.

حاول التوجه إلى الملح البحري الطبيعي.

5. Eating Slowly

Recent research showed that overweight men and women took in fewer calories when they slowed their normal eating pace resulted in feeling full sooner.

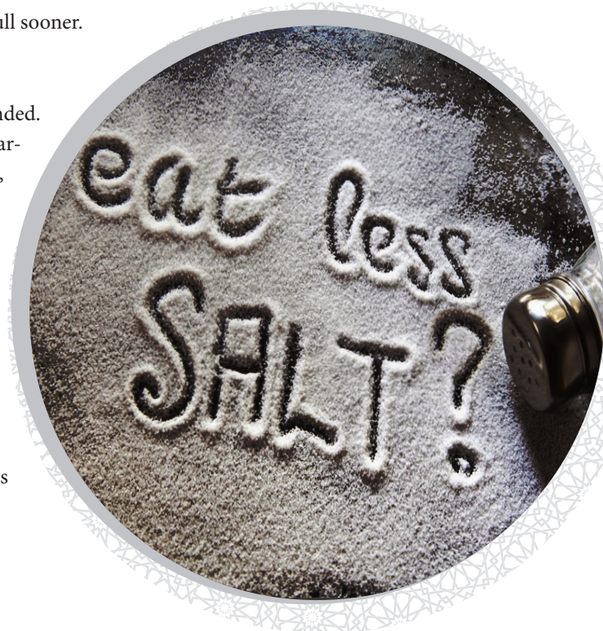
6. Limiting sugar intake

Limiting added sugar in coffee and tea is highly recommended. Use healthy natural sweeteners only, and avoid drinking sugar-sweetened beverages such as soft drinks, fruit drinks, iced tea, energy drinks, and flavored waters. In addition to limiting high sugar desserts, baked goods like muffins and donuts, granola bars, cakes, cookies, candy, cereals, jam. Always make sure you read the nutrition facts table on food labels, and choose foods with little or no added sugar.

7. Reducing salt intake:

Reduce salt by cutting down on adding salt at the table and Limiting intake of processed and packaged foods (i.e. canned or packaged soups and salted meats,). Also avoid salty snacks foods such as potato chips and pretzels.

Try shifting to all natural sea salt.



8. Consuming more Organic Foods

Organic foods provide a variety of benefits. It is (GMO)-free, Genetically Modified Organisms or Genetically Engineered (GE) foods are plants or animals whose DNA has been altered in ways that cannot occur in nature or in traditional crossbreeding.

Organic fruits and vegetables contains fewer pesticides, and usually fresher because it doesn't contain preservatives. Organically raised animals are NOT given antibiotics, growth hormones, or fed animal byproducts.

9. Consuming less Processed food

Processed foods include; canned vegetables, soups, sauces, chips and cereals. Processed foods are usually high in sugar and high fructose corn syrup. Many of its ingredients aren't actual food they are artificial chemicals that are added for various purposes. It is also high in refined carbohydrates which contribute to obesity.

10. Be Smart When You Eat Outside By:

a. Choose small portions.
b. Share your meal with others.
c. If you feel full, don't force yourself to complete your dish, you can take it away to your home.
d. Choose low fat, low salt, sugar free meals.
e. Eat your meal without adding mayonnaise, cheese or cream.
f. Choose fresh juices instead soft drinks.

٨- تناول أطعمة عضوية أكثر

الأطعمة العضوية تمد الجسم بمختلف الفوائد.

فهي خالية من المواد المعدلة وراثياً ومدعمة جنيا بعضويات/معدلة جنيا. وهي عبارة عن أطعمة نباتية أو حيوانية تم إجراء تعديل على الحمض النووي لها بطرق لا تحدث بالطبيعية أو بالتهجين المتعارف عليه.

تحتوي الفواكه والخضروات العضوية على كميات أقل من المبيدات الحشرية وعادة تكون طازجة أكثر مقارنة بالمحتوية على مواد حافظة.

المنتجات الحيوانية العضوية لا تحقن بمضادات حيوية ولا هرمونات النمو ولا تغذى بمنتجات حيوانية.

٩- التقليل من تناول الأغذية المصنعة

تشمل الأغذية المصنعة الخضروات المعلبة والشوربة والصوص ورقائق البطاطس المقلية والحبوب. عادة تكون الأطعمة المصنعة غنية بالسكر وشيرة الفركتوز والذرة. وهذه المكونات ليست أطعمة حقيقة بل هي مصنعة كيميائياً وتضاف لأغراض مختلفة. وهي أيضا تحتوي على كمية عالية من النشويات المكررة التي تؤدي إلى السمنة.

١٠- كن ذكيا حين تتناول الطعام خارج المنزل:

أ. اختار كميات صغيرة
ب. شارك وجبتك مع الآخرين
ج. اذا شعرت بالشبع لا تجبر نفسك على اكمال صحنك, يمكنك حمله معك للمنزل
د. اختار وجبات قليلة الدهون و قليلة الملح و خالية من السكر
هـ. تناول وجبتك بدون اضافة المايونيز أو الجبن او الكريمة
و. اختار العصائر الطازجة بدلا من المشروبات الغازية