

تغذية سليمة لعمرٍ صحي

Eat well to age well



يمكن أن تساعدك التغذية السليمة على الشعور والعمل بشكل أفضل مدى الحياة. من المهم الاستمتاع بمجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية الخمس للتأكد من حصولك على العناصر الغذائية التي تحتاجها لتزدهر.

ما هي كمية الطعام التي تحتاج إلى تناولها

عندما تعرف مقدار ما يجب تناوله من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الخمس، يمكنك منح جسمك الطاقة وجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها. العناصر الغذائية ضرورية للنمو والإصلاح والصحة الجيدة. البروتين والدهون والكريبوهيدرات والألياف والماء والفيتامينات والمعادن كلها عناصر غذائية.

تعتمد كمية الطعام التي تحتاجها على عمرك وطولك ومرحلة حياتك وحجم جسمك ومدى نشاطك. مع تقدمك في السن، يمكنك أن تفقد كتلة العضلات حيث قد تمارس نشاطاً بدنياً أقل أو تأكل وتشرب أقل. اعتماداً على صحتك وظروفك الشخصية، قد تكون احتياجاتك من الطاقة والمغذيات أكثر أو أقل مما كانت عليه من قبل.

حاول إيجاد طرق لتحسين نظامك الغذائي تناسب مع أذواقك الشخصية ونمط حياتك. إذا كانت ميزانيتك محدودة، فابذل قصارى جهدك في اختياراتك الغذائية. خطط جيداً، واستخدم ما لديك واشتر فقط ما تحتاجه. ابحث عن وصفات صحية سريعة وسهلة وحاول تناول الطعام بانتظام مع الأصدقاء والعائلة.

لمساعدة الناس على اتخاذ خيارات غذائية صحية، طورت الحكومة الأسترالية إرشادات النظام الغذائي الأسترالي.

توصي الإرشادات بأنه للحفاظ على صحة جيدة، يجب علينا:

- شرب كمية كافية من السوائل (معظمها من الماء) كل يوم
- اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من المجموعات الغذائية الخمس
- تناول كميات أقل من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح والسكر والدهون المشبعة.

مع تقدمك في السن، يمكن أن تؤثر التغييرات في نمط حياتك وشهيتك على نوع وكمية الأطعمة التي تحب تناولها. قد لا تشعر بالجوع أو تواجه صعوبة في المضغ أو البلع أو قد لا تتمكن من شراء الطعام أو إعداد وجبات الطعام بسهولة.

عندما تأكل أقل، قد لا تحصل على العناصر الغذائية التي تحتاجها والتي يمكن أن تؤثر على صحتك وعافيتك.

المجموعات الغذائية الخمس والحصص الموصى بها يوميًا

الخضار والبقوليات أو الفاصوليا

½ كوب بقوليات/
فاصوليا أو بازلاء
أو عدس مطبوخة
أو مجففة أو معلبة*



1 كوب سلطة
خضروات



½ حبة بطاطس
متوسطة/بطاطا
حلوة



½ كوب
خضروات



الحصة القياسية للخضروات حوالي 75 جرام أو:

- ½ كوب خضروات خضراء أو برتقالية مطبوخة (على سبيل المثال، البروكلي أو السبانخ أو الجزر أو اليقطين)
 - ½ كوب فاصوليا أو بازلاء أو عدس مطبوخة أو مجففة أو معلبة*
 - 1 كوب خضروات ورقية خضراء أو سلطة نيئة
 - ½ كوب ذرة حلوة
 - ½ حبة بطاطس متوسطة الحجم أو خضروات نشوية أخرى (بطاطا حلوة أو قلقاس أو كسافا)
 - 1 طماطم متوسطة
- *يفضل تقليل الملح أو عدم إضافة الملح

الحصص اليومية	من 19 إلى 50 عامًا	من 51 إلى 70 عامًا	+71 عامًا
الرجال	6	5 ½	5
النساء	5	5	5

الفاكهة

2 قطعة فواكه
صغيرة



1 كوب فواكه
معلبة



1 فاكهة
متوسطة
الحجم



الحصة القياسية من الفاكهة حوالي 150 جرام أو:

- 1 تفاحة متوسطة الحجم أو موزة أو برتقال أو كمثرى
- 2 حبة مشمش صغيرة أو فاكهة كيوي أو خوخ
- 1 كوب فواكه مقطعة أو معلبة (بدون سكر مضاف)
- أو في بعض الأحيان فقط: 125 مل (½ كوب) عصير فواكه (بدون سكر مضاف)
- 30 جم فواكه مجففة (على سبيل المثال، 4 أنصاف مشمش مجفف، 1 ½ ملاعق كبيرة من الزبيب)

الحصص اليومية	من 19 إلى 50 عامًا	من 51 إلى 70 عامًا	+71 عامًا
الرجال	2	2	2
النساء	2	2	2

الأطعمة المصنوعة من الحبوب (رقائق الحبوب المجففة)، ومعظمها من الحبوب الكاملة و/أو الأصناف الغنية بالألياف

⅔ كوب حبوب



½ كوب معكرونة
أو نودلز



½ كوب أرز بني



1 شريحة خبز



الحصة القياسية هي:

- 1 شريحة خبز (40 جرام)
- ½ خبز متوسط الحجم أو خبز مسطح (40 جرام)
- ½ كوب أرز مطبوخ أو معكرونة أو نودلز أو شعير أو حنطة سوداء أو سميد أو عصيدة من دقيق الذرة أو برغل أو كينوا (75 إلى 120 جرام)
- ¼ كوب موسلي (30 جرام)
- ½ كوب عصيدة مطبوخة (120 جرام)
- ⅔ كوب رقائق حبوب القمح (30 جرام)
- 3 خبز مقرمش (35 جرام)
- 1 فطائر صغيرة (60 جرام)
- 1 مافن إنجليزي صغير أو كعك (35 جرام)

الحصص اليومية	من 19 إلى 50 عامًا	من 51 إلى 70 عامًا	+71 عامًا
الرجال	6	6	4 ½
النساء	6	4	3

اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور والبقوليات/الفاصوليا

1 كوب بقوليات/فاصوليا أو بازلاء أو عدس مطبوخة أو مجففة أو معلبة.



2 بيض كبير



100 جرام فيليه سمك مطبوخ



80 جرام دواجن خالية من الدهون المطبوخة



65 جرام لحم أحمر قليل الدهن مطبوخ



الحصة القياسية هي:

- 65 جرام من اللحوم الخالية من الدهون المطبوخة مثل لحم البقر أو الضأن أو العجل أو الخنزير أو الماعز أو الكنغر (حوالي 90 إلى 100 جرام نيئة)*
- 80 جرام دواجن خالية من الدهون مطبوخة مثل الدجاج أو الديك الرومي أو البط أو الإيمو أو الأوز أو طيور الأدغال (100 جرام نيئة)
- 100 جرام فيليه سمك مطبوخ (حوالي 115 جرام وزن خام) أو
- علب سمك صغيرة
- 2 بيضة كبيرة (120 جرام)
- 1 كوب توفو (150 جرام)
- 170 جرام من البقوليات/الفاصوليا المطبوخة أو المجففة أو المعلبة مثل العدس أو الحمص أو الفاصوليا المطبوخة في الفرن أو البازلاء**
- 30 جرام مكسرات أو بذور أو زبدة فول سوداني أو زبدة لوز أو طحينة أو غيرها من المكسرات أو البذور أو المعاجين**

*الحد الأسبوعي 455 جرام
**يفضل تقليل الملح أو عدم إضافة الملح

الحصص اليومية	من 19 إلى 50 عامًا	من 51 إلى 70 عامًا	+71 عامًا
الرجال	3	2 ½	2 ½
النساء	2 ½	2	2



نصيحة

من المهم أن تحصل على ما يكفي من البروتين للمساعدة في الحفاظ على عضلاتك وعظامك وإصلاحها. يمكن أن يحدث فقدان العضلات مع تقدم العمر، خاصة إذا كنت تحت أواخر الراحة في الفراش أو لا تمارس الكثير من النشاط البدني. يمكن أن يؤدي فقدان العضلات أو ضعفها إلى زيادة خطر السقوط وكسر العظام.

الحليب واللبن والجبن و/أو البدائل (اختر في الغالب قليل الدسم*)

1 كوب حليب نباتي مضاف إليه الكالسيوم



¾ كوب زبادي



2 شريحة جبن



1 كوب حليب



الحصة القياسية هي:

- 1 كوب حليب طازج أو مجفف طويل العمر أو حليب رائب معاد تكوينه (250 مل)
- ½ كوب جبن ريكوتا (120 جرام)
- شريحتان من الجبن الصلب، مثل الشيدر أو 4 مكعبات جبن (3 × 2 سنتيمتر)
- ½ كوب حليب مبخر (120 مل)
- 1 كوب من فول الصويا أو الأرز أو غيرها من المشروبات النباتية (250 مل) مع 100 ملجم على الأقل من الكالسيوم المضاف لكل 100 مل

*قد تحتاج إلى منتجات ألبان كاملة الدسم لأسباب طبية. تحدث إلى الأخصائي الصحي للحصول على المشورة.

الحصص اليومية	من 19 إلى 50 عامًا	من 51 إلى 70 عامًا	+71 عامًا
الرجال	2 ½	2 ½	3 ½
النساء	2 ½	4	4



نصيحة

تنطبق الإرشادات الغذائية الأسترالية على معظم الأستراليين، بما في ذلك الأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر شائعة مرتبطة بالنظام الغذائي، مثل زيادة الوزن الصحي. لا تنطبق على الأشخاص الذين يحتاجون إلى نصائح غذائية خاصة لحالة طبية. تحدث إلى الأخصائي الصحي للحصول على المزيد من المعلومات.

استخدم الزيوت والدهون الصحية



اختر الزيوت الصحية مثل زيت الكانولا وعباد الشمس والزيتون وبذور العنب والسمن والفاصوليا. يمكن أن تساعد الزيوت الصحية على تذوق الخضروات بشكل أفضل وتساعدنا على امتصاص المزيد من العناصر الغذائية. تشمل الأطعمة الدهنية الصحية الأخرى السمن والأفوكادو والطحينة (معجون بذور السمن) والمكسرات والبذور.

استخدم طرق طهي صحية



جرب طرقاً صحية لطهي وجباتك مثل الطهي أو الطاجن أو الطهي البطيء أو السلق أو التبخير أو التحميص أو القلي السريع أو الطهي في الميكروويف. تجنب القلي العميق.

لا تنس السوائل



تأكد من حصولك على كمية كافية من السوائل كل يوم. اشرب الكثير من الماء طوال اليوم، وتناول كوباً من الماء (أو سائل صحي آخر مثل الحليب) مع كل وجبة أساسية ووجبة خفيفة.



نصيحة

اجعل وجباتك ممتعة عن طريق اختيار أطعمة جديدة لم تجربها من قبل. قد تجد أطعمة مفضلة جديدة! تداول الوصفات السهلة واللذيذة والصحية مع الأصدقاء، أو استخدم كتب الطبخ الخاصة بك في المنزل أو ابحث عن وصفات عبر الإنترنت.



نصيحة

يمكن أن يساعد الالتزام بقائمة التسوق والتخطيط لوجباتك في زيادة ما تغطيه ميزانية طعامك. حاول استخدام ما هو متاح لديك.



لدمك في إجراء تغييرات في نمط حياتك لتحسين صحتك، تحدث إلى مدرب الصحة **Get Healthy Service** على الرقم **1300 806 258** أو تفضل بزيارة www.gethealthynsw.com.au

حقق أقصى استفادة من وجباتك

يمكنك استخدام كل وجبة ووجبة خفيفة كفرصة للحصول على العناصر الغذائية المهمة التي تحتاجها مثل الفيتامينات والمعادن والألياف.

حاول الحد من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والسكر المضاف والملح. تسمى الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية منها الأطعمة "العرضية" ويجب أن تتناولها بشكل أقل وبكميات صغيرة.

يمكن أن تساعدك هذه النصائح في إعداد وجبات صحية ومتوازنة:

أضف المزيد من الفواكه والخضروات



الفواكه والخضروات مليئة بالعناصر الغذائية التي تدعم الصحة الجيدة. اختر مجموعة من الأصناف مختلفة الألوان. فكر في كل الألوان في قوس قزح! يمكنك استخدام الفواكه والخضروات المعلبة أو المجمدة وكذلك الطازجة. جرب إضافة الخضار والبقوليات والفاصوليا إلى الحساء والطاجن. أضف الفاكهة إلى حبوب الإفطار أو الزبادي الطبيعي.

أضف الحبوب الكاملة



حاول أن تجعل ما لا يقل عن نصف الحبوب التي تتناولها كل يوم من الحبوب الكاملة أو الأصناف الغنية بالألياف. تمنحك هذه الأطعمة المزيد من العناصر الغذائية، مثل الألياف. استخدم الأرز البني بدلاً من الأرز الأبيض، أو استبدل المعكرونة البيضاء بالمعكرونة الكاملة أو اختر خبز القمح الكامل أو خبز الحبوب الكاملة.

أضف البروتين



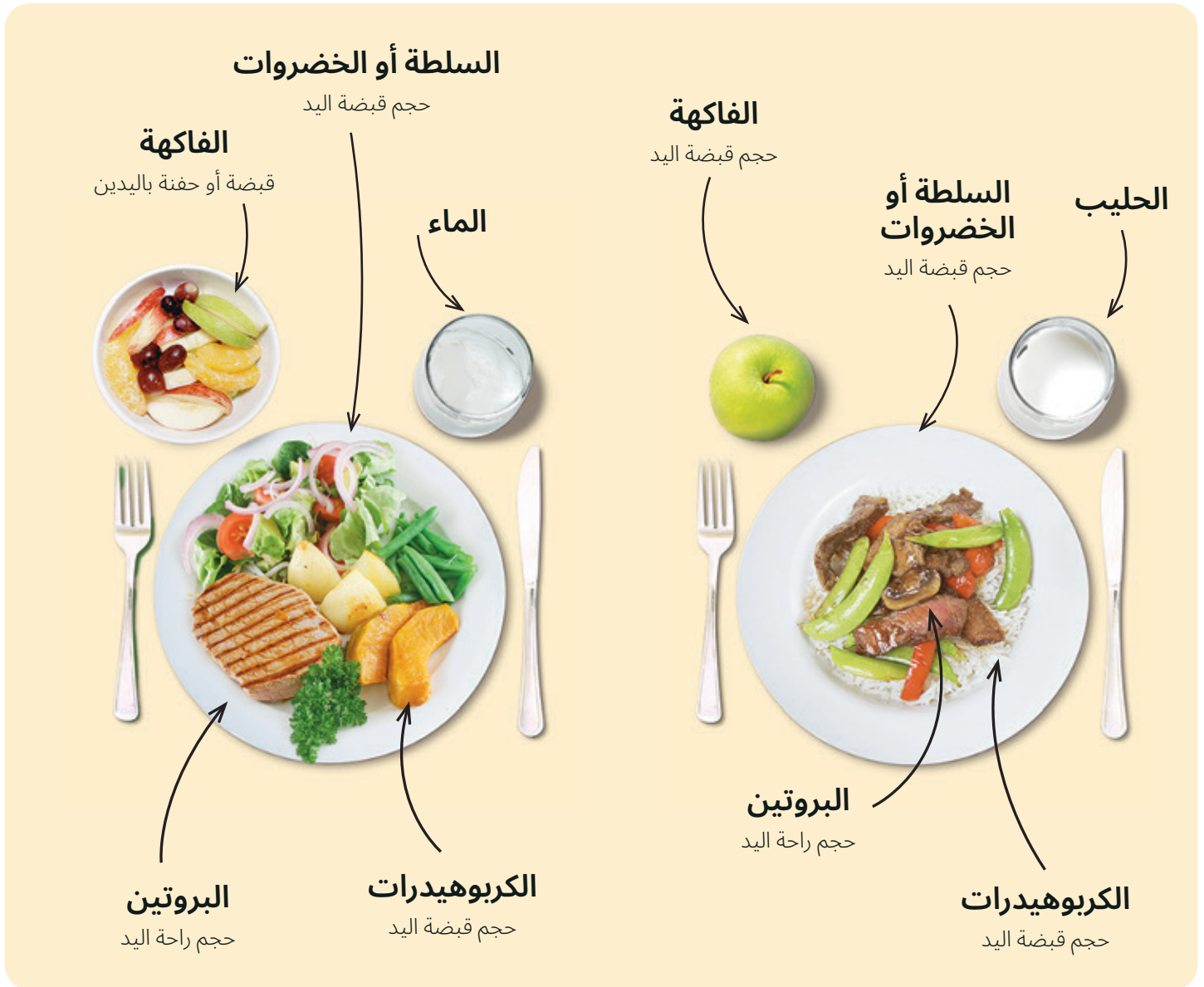
اختر الأطعمة البروتينية مثل اللحوم الخالية من الدهون أو الدجاج أو الديك الرومي أو الأسماك أو المأكولات البحرية أو البيض أو المكسرات أو البقوليات/الفاصوليا أو التوفو. اختر اللحوم الخالية من الدهون وقم بإزالة جميع الدهون المرئية. أضف المكسرات أو البذور إلى السلطات والأطعمة المطهية في المقلاة (إذا لم تكن تواجه صعوبة في مضغ الأطعمة الصلبة). تعتبر معاجين وزبدة المكسرات والمكسرات القابلة للفرد بديلاً جيداً. يمكن أن توفر منتجات الألبان (مثل الحليب والزبادي والجبن) البروتين والكالسيوم اللازمين للحفاظ على عظامنا قوية وصحية.



للمزيد من الوصفات الصحية ومنخفضة التكلفة، تفضل بزيارة موقع **Healthy Living NSW** الإلكتروني www.healthyliving.nsw.gov.au/healthy-recipes

طبق صحي

فيما يلي بعض الأمثلة على مقدار كل مجموعة من المجموعات الغذائية الخمس التي يمكنك محاولة وضعها في طبقك. تذكر أن هذا سيتغير بناءً على احتياجاتك الفردية.



نصيحة

مع تقدمنا في العمر، نحتاج أيضًا إلى المزيد من الكالسيوم، لذا قم بتضمين وجبات الطعام حصص من اللبن والجبن و/أو البدائل مثل الأصناف الخالية من اللاكتوز أو المنتجات النباتية التي تحتوي على الكالسيوم المضاف.

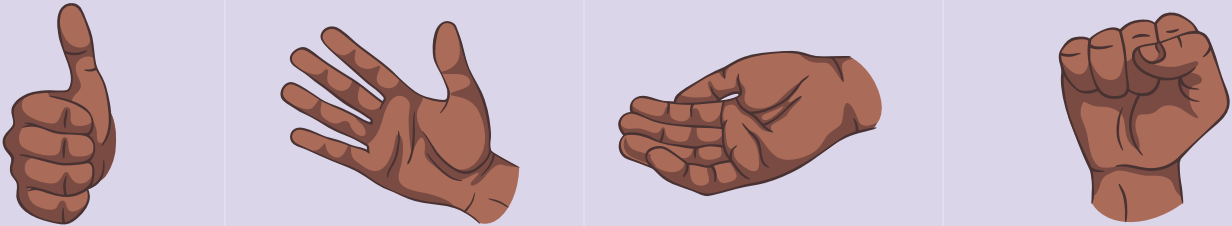


نصيحة

حاول إعداد نصف طبقك من الخضار وقم بتضمين وجبتين من الفاكهة الملونة كل يوم. استمتع بألوان وأنواع مختلفة من الفاكهة والخضروات، بما في ذلك الأصناف الطازجة أو المجمدة أو المعلبة.

أحجام الحصص

جزء أساسي من الأكل الصحي هو إدراك مقدار ما تأكله. فيما يلي بعض الطرق المفيدة لتحديد أحجام الوجبات باستخدام يدك كدليل:

قبضة اليد	حفنة اليدين	الكف	الإبهام
يساوي تقريبًا: • 1 كوب سلطة خضروات نيئة • 1 قطعة فواكه متوسطة الحجم • 1 كوب من البقوليات أو الفاصوليا المطبوخة أو المعلبة	يساوي تقريبًا: • ½ كوب خضروات أو بقوليات أو فاصوليا مطبوخة • ½ كوب عصيدة مطبوخة • ½ حبة بطاطس متوسطة الحجم • ½ كوب أرز أو معكرونة أو نودلز أو شعير أو سميد • الحنطة السوداء أو عصيدة من دقيق الذرة أو برغل أو كينوا مطبوخ	يساوي تقريبًا: • 100 جرام لحم أو دواجن نيئة • 100 جرام سمك مطبوخ • 1 شريحة خبز	يساوي تقريبًا: • 1 ملعقة كبيرة تتبيلة سلطة • 1 ملعقة كبيرة زيت طهي • 1 ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني • 20 جرام جبن صلب
طرف الإبهام			
يساوي تقريبًا: • 1 ملعقة صغيرة زيت • 1 ملعقة صغيرة سكر • 1 ملعقة صغيرة مايونيز • 1 ملعقة صغيرة سمن			
			

الأكل الصحي عندما تكون بالخارج

يمكن لبعض النصائح البسيطة أن تسهل اتخاذ خيار صحي عند تناول الطعام بالخارج:

1. تغيير الطبق الجانبي الخاص بك

اختر الأطباق الجانبية من المجموعات الغذائية الخمس حيثما أمكن ذلك. يمكن للبحث عن الأطعمة الطازجة أن يساعد. على سبيل المثال، حاول استبدال خبز الثوم أو البطاطس المقلية بسلطة أو خضروات.

2. قلل من حصتك

اطلب مقاس مقبلات entrée لوجبتك الرئيسية. قد ترغب في إضافة طبق جانبي من الخضار أو السلطة. يمكن أن يساعدك هذا على الشعور بالشبع وقد يكون أرخص.

3. تحقق من كيفية طهي الطعام

ابحث عن الطعام المطهو على البخار أو المشوي أو المشوي على الفحم أو المحمص أو المقلي سريعاً بدلاً من المقلي أو المقدم في المعجنات أو المغطى بالصلصات الكريمية.

4. فكر في المشروبات

ارو عطشك بالماء قبل الخروج وحاول شرب الماء مع وجبتك بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر. قلل من تناول الكحول واستبدل المشروبات الكحولية بالماء. فكر في الوقت الذي تستمتع فيه أكثر بمشروب كحولي، على سبيل المثال، قبل أو أثناء الوجبة، واشربه في ذلك الوقت فقط.