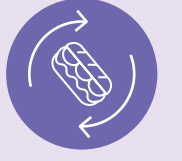


الأطعمة والمشروبات العرضية

Occasional foods and drinks



اختر الأطعمة والمشروبات الصحية من المجموعات الغذائية الخمس لدعم صحتك. تسمى الخيارات الأقل صحة بالأطعمة والمشروبات "العرضية".

تشمل الأطعمة والمشروبات العرضية ما يلي:

- المعجنات والكعك
- البسكويت
- الشوكولاتة أو المصاصات أو الحلوى
- الأيس كريم والحلويات
- اللحوم المصنّعة مثل لحم الخنزير ولحم البقر المملح ولحم الخنزير المقدد
- رقائق البطاطس أو المقرمشات
- المشروبات المحلاة بالسكر مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة
- المشروبات الكحولية.

مفتاح الأكل الجيد هو الاستمتاع بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الخمس. تشكل هذه المجموعات الغذائية الخمس الدليل الأسترالي للأكل الصحي. من المهم أن تتذكر أن بعض الأطعمة أقل صحة من غيرها. تسمى هذه الأطعمة "الأطعمة العرضية"، أو "الأطعمة الاختيارية" أو "الأطعمة المتناولة أحياناً".

هذه الأطعمة والمشروبات منخفضة في العناصر الغذائية وغنية بالملح المضاف (الصوديوم) والسكريات المضافة والدهون المشبعة و/أو الكحول.

يمكن أن يساعدك استهلاك كميات أقل من الملح والدهون المشبعة والسكر على إدارة وزنك وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري من النوع 2 وأمراض القلب وأمراض الكبد وبعض أنواع السرطان.

لمساعدتك في التمتع بصحة جيدة، حاول تناول الأطعمة والمشروبات العرضية في بعض الأحيان وبكميات صغيرة.

الملح (الصوديوم)

يُعرف الملح أيضًا باسم كلوريد الصوديوم. يحتاج الجميع إلى كمية قليلة من الملح في نظامهم الغذائي، لكن تناول الكثير من الملح يمكن أن يتسبب في ارتفاع ضغط الدم. يمكن أن يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية (عندما لا يتمكن الدم من الوصول إلى جميع أجزاء الدماغ).

تحتوي العديد من الأطعمة والمشروبات على الملح بشكل طبيعي، مثل اللحوم والبيض والحليب وبعض الخضروات. ومع ذلك، فإن الكثير من الملح الذي نستهلكه يضاف إلى الأطعمة عند صنعها أو عند طهي الطعام وإعداده. يمكن أن تحتوي الأطعمة المصنّعة في المتاجر ومحللات السوبرماركت على نسبة عالية من الملح. يمكن أن يحافظ الملح على الطعام لجعله يدوم لفترة أطول. يمكن أيضًا العثور على الصوديوم في الطعام في الإضافات الغذائية المختلفة.

يجب أن تحاول الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح مثل اللحوم المصنّعة (بما في ذلك لحم الخنزير ولحم البقر المملح ولحم الخنزير المقدد ولحوم اللانشون) والأطعمة الخفيفة (مثل رقائق البطاطس والمعجنات المالحة) والصلصات (مثل صلصة الصويا).



نصيحة

ابحث عن طعام "قليل الملح" أو "بدون ملح مضاف" عند التسوق وحسّن مذاق طبخك بالأعشاب والتوابل الطازجة والمجففة بدلًا من الملح.



نصيحة

إذا كنت تعاني من مرض مزمن، فقد يتضمن جزء من إدارتك الذاتية الانتباه إلى الأطعمة التي تختارها.

في بعض الأحيان، قد يعني ضعف الشهية أو الحد من الأطعمة التي تحتوي على الدهون والملح المضاف والسكريات المضافة أنك لا تحصل على طاقة كافية (كيلوجول). هذا يمكن أن يعرضك لخطر سوء التغذية.

تحدّث إلى الأخصائي الصحي حول فوائد ومخاطر الأطعمة المختلفة.



لدعمك في اتخاذ خيارات الطعام والشراب الصحي، تحدث إلى مدرب الصحة في خدمة **Get Healthy** على الرقم 1300 806 258 أو قم بزيارة www.gethealthynsw.com.au

السكريات

يمكن أن يؤدي الإفراط في إضافة السكر في الطعام أو الشراب إلى جعله عالي الطاقة (كيلوجول) أو "كثيف الطاقة". هذا يمكن أن يجعل من الصعب التحكم في الوزن ومستويات الجلوكوز في الدم. كما تم ربط الكثير من السكريات المضافة والنشويات اللزجة الأخرى بتسوس الأسنان. ليست كل السكريات متشابهة.

هناك نوعان من السكر:

1. **توجد السكريات الطبيعية** في الحليب والفواكه والخضروات والبقوليات والمكسرات والبذور. تحتوي هذه الأطعمة أيضًا على مجموعة من العناصر الغذائية المهمة وهي مفيدة لك.

2. **تم تكرير السكريات** المضافة ويمكن إضافتها إلى الطعام أو الشراب. غالبًا ما تكون في الكعك والحلويات والبسكويت والمشروبات المحلاة بالسكر. يجب تناول هذه الأطعمة العرضية فقط في بعض الأحيان وبكميات صغيرة لأنها يمكن أن تحتوي على الكثير من الطاقة والقليل من العناصر الغذائية.

يمكن أن تحتوي بعض المنتجات على مزيج من السكر الطبيعي والمضاف، مثل الزبادي والكسترد وعصائر الفاكهة وبعض الفواكه المجففة.

إذا كنت تتناول الحلوى، فحاول أن تجعلها مغذية قدر الإمكان. جرب الفواكه الطازجة مع الزبادي أو الكسترد للحصول على حلاوة ونكهة. اختر خيارات الحبوب الكاملة أو الشوفان لصنع البسكويت أو الكعك.



نصيحة

الأسماء الأخرى للسكر المضاف هي الجلوكوز وسكر العنب والسكروز والفركتوز أو شراب الذرة عالي الفركتوز والمالتوز والعسل الأسود والقيقب أو الشراب الذهبي ودبس السكر والنشا المتحلل والنشويات المعدلة.



الدهون

الدهون المشبعة والمتحولة (غير الصحية)

يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الدهون المشبعة والدهون المتحولة إلى زيادة نسبة الكوليسترول في الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. يعد الحد من الدهون المشبعة والمتحولة جزءًا مهمًا من نظام غذائي متوازن.

مصادر الدهون غير الصحية:

- الدهون التي تراها على اللحوم مثل اللحوم الحمراء أو لحم الخنزير أو الدجاج
- الزبدة والقشدة والقشدة الحامضة (حتى الأنواع خفيفة الدهن) والجبن الكريمي
- الأطعمة التي تحتوي على نواة النخيل وزيت جوز الهند. يمكن إخفاؤها في بعض الأطعمة المعلبة مثل:
 - البسكويت والمعجنات والكعك والمافن والشرائح ورقائق البطاطس وبعض البسكويت المالح
 - الأطعمة الجاهزة بما في ذلك الأطعمة المقلية مثل السمك المقلي والبطاطس المحمرة الساخنة.

الكحول

الكحول ليس جزءًا من نظام غذائي صحي لأنه لا يحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك. يمكن أن يحتوي أيضًا على الكثير من الطاقة (كيلوجول)، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن غير المرغوب فيها.

يمكن أن يكون الكحول ضارًا بصحتك حتى بكميات صغيرة. سيساعدك شرب الكحول ضمن الحدود المسؤولة الموصى بها على تقليل الأضرار التي يمكن أن يحدثها الكحول على صحتك.

تعتبر الدهون جزءًا مهمًا من نظامنا الغذائي ويمكن أن تساعد في الحفاظ على صحتك. يعد تناول بعض الدهون مفيدًا لصحتك ويمكن أن يساعدك تناول الأطعمة الدهنية الصحية في الحفاظ على نسبة الكوليسترول في الدم والتحكم في شهيتك.

هناك نوعان رئيسيان من الدهون:

- الأنواع الصحية - الدهون غير المشبعة
- الأنواع غير الصحية - الدهون المشبعة والمتحولة.

الدهون غير المشبعة (الصحية)

يعد تناول الدهون غير المشبعة جزءًا مهمًا من نظام غذائي صحي ومتوازن. يمكن أيضًا تسمية هذه الدهون الصحية بالدهون الأحادية غير المشبعة أو الدهون المتعددة غير المشبعة أو أوميغا 3 على ملصقات المنتج.

تساعد الدهون الصحية على خفض مستويات الكوليسترول الضارة في الدم والحفاظ على قلوبنا صحية وقوية.

مصادر الدهون الصحية:

- المكسرات والبذور (بما في ذلك الزبدة والمعاجين والأطعمة القابلة للدهن المصنوعة من المكسرات)
- الحمص والطحينة (معجون بذور السمسم)
- الأسماك الزيتية مثل التونة والسردين والسلمون
- الأفوكادو
- زيوت الطهي النباتية مثل الزيتون والكانولا وال فول السوداني وعباد الشمس ونخالة الأرز والسمسم
- السمن والمايونيز.



مقايضات صحية للأطعمة العرضية من المجموعات الغذائية الخمس

يمكن أن تساعدك المقايضات البسيطة في الجدول أدناه في الحفاظ على عادات الأكل الصحية والحد من الأطعمة العرضية.

مجموعة الغذاء	اختر هذا	بدلاً من هذا
الفاكهة	الفاكهة الطازجة أو المجمدة، أو الفاكهة المعلبة في العصير الطبيعي.	لفائف الفاكهة، أحزمة الفاكهة، مربى الفاكهة، الفاكهة المعلبة في شراب سكري.
الخضار والبقوليات/الفاصوليا	خضروات أو بقوليات أو فاصوليا طازجة أو مجمدة أو معلبة (اختر ملحاً منخفضاً أو بدون ملح مضاف إذا كان متاحاً).	قطع البطاطس المقلية (gems) أو البطاطس الميشورة المقلية (hash brown) أو أصابع البطاطس المقلية (French fries).
أطعمة الحبوب المجففة	الخبز (شرائح، أرغفة أو لفائف)، الموسلي الطبيعي، العصيدة، الفطائر الصغيرة، المعكرونة، الأرز أو الكسكس، الفشار. يفضل أصناف الحبوب الكاملة.	أرز منكه، حبوب إفطار سكرية بألوان صناعية، حبوب الأرز، رقائق أو أشكال، أو وجبات خفيفة مالحة (رقائق البطاطس/ المقرمشات والبسكويت المالح).
الحليب والزبادي والجبن أو البدائل النباتية	المنتجات قليلة الدسم في الغالب ما لم تكن تعاني من نقص الوزن أو التعرض لخطر سوء التغذية. الزبادي العادي والمنكه أو الحليب أو الجبن أو المكسرات أو الصويا أو الشوفان أو بدائل نباتية من الأرز مع الكالسيوم المضاف. زبادي طبيعي قليل الدسم. كوب من الحليب أو عصير الفاكهة.	حلويات كريمة أو آيس كريم. بدائل نباتية محلاة بدون كالسيوم.
اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور والبقوليات/الفاصوليا	دجاج طازج، لحم بقري، لحم ضأن، كنغر، سمك، بيض. حاول اختيار اللحوم الخالية من الدهون وإزالة الدهون المرئية التي يمكنك رؤيتها من اللحم قبل الطهي. انزع جلد الدجاج والديك الرومي. البقوليات المعلبة والعدس والفاصوليا (بدون ملح مضاف). مزيج من المكسرات والبذور والزبدة والمعاجين والأطعمة القابلة للدهن من المكسرات.	اللحوم المصنّعة مثل لحم الخنزير المقدد، الديفون، السلامي، لحم الخنزير، بروشوتو، لفائف الدجاج، مرتديلا، فرانكفورت، سافيلوي، هوت دوغ، وجميع أنواع النقانق. زبدة المكسرات مع السكريات المضافة والملح.
الدهون	زيوت للطبخ أو التتبيل، المايونيز، السمن، الأفوكادو، الحمص أو الطحينة (معجون بذور السمسم).	زبدة، زيت جوز الهند، كريمة، كريمة حامضة، جبنة كريمية.

