

الأكل الصحيح

نصائح حول الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية
«Academy of Nutrition and Dietetics»

الطعام يجمعنا

يعد الطعام عاملاً مهمًا للربط بين الكثيرين منا. ويجمعنا الطعام بثقافتنا وعائلاتنا وأصدقائنا. وتُعد مشاركة وجبة فرصة للتعرف على طريقة تحضيرها ومن تولى تحضيرها ومن أين تم الحصول على المكونات. علاوة على ذلك، فمن الممكن أن تؤثر الصحة والذكريات والتقاليد والمواسم وإمكانية الحصول على الطعام على علاقتنا بالطعام.

في شهر التغذية الوطني «National Nutrition Month®»، تعرف على المزيد حول هذه الروابط وكيف تؤثر الأطعمة التي تتناولها على صحتك طوال حياتك.

الترايط من خلال الطعام

- يمكنك زيارة أسواق المزارعين للسؤال عن كيفية زراعة طعامك أو رعايته، أو التفكير في إنشاء حديقة منزلية أو مجتمعية لاكتساب خبرة عملية في عملية الزراعة.

سواء كنت تعاني من حالة صحية تتطلب منك تناول الطعام بطريقة معينة، أو كنت ترغب فقط في إجراء تغييرات على طريقة تناولك للطعام، فإن تحضير وجباتك الخاصة يجعل من السهل التحكم في المكونات وكمياتها. وهي كذلك فرصة للأطفال والمراهقين للتفاعل مع الطعام الذي يتناولونه وبناء عادات غذائية صحية مدى الحياة.

هناك العديد من الطرق للترايط من خلال الطعام. ويتضمن ذلك تحضير وجبات طعامك والوجبات الخفيفة والتعرف على كيفية زراعة المكونات التي تتناولها أو تنميتها. ومن الضروري كذلك أن يصبح بإمكانك الوصول إلى الطعام. ويمتلك عدد كبير من الناس مبلغًا محددًا من المال يمكنهم إنفاقه على الطعام، مما يجعل التخطيط أكثر أهمية عند محاولة تناول طعام صحي.

فيما يلي بعض النصائح للترايط من خلال الطعام:

- عند شراء الطعام من متجر، استخدم قائمة البقالة وانتبه إلى العروض والخصومات. وعندما تقل نسبة تصنيع الطعام، فغالبًا ما يكون سعره في المتناول.
- تعرف على الموارد الموجودة في مجتمعك التي توفر الوصول إلى الأطعمة الصحية، مثل برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP)، والنساء والرضع والأطفال (WIC)، وبنوك الطعام.

اكتشف العلاقة بين الطعام والثقافة

هناك طريقة أخرى للترابط من خلال الطعام وهي التعرف على التقاليد أو التاريخ وراء ما تتناوله. وسواء كان الطعام تقليدياً أو جديداً بالنسبة لك، فإن معرفة المزيد عن كيفية تحضيره وسبب تحضيره بصورة معينة يمكن أن تكون تجربة قيمة. وقد يساعد ذلك في بناء تواصل مع الشخص الذي تولى تحضيره، أو يعطينا دروساً عن الاستدامة، أو يعطينا معلومات عن كيفية تأثيره على صحتك.

اصنع الترابط عبر جميع مراحل الحياة

بينما تتغير كمية العناصر الغذائية التي نحتاجها من الوقت الذي نكون فيه أطفالاً صغاراً وحتى نكبر في السن، تلعب العناصر الغذائية الأساسية دوراً طوال دورة الحياة. على سبيل المثال:

- يساعد تناول كمية كافية من الكالسيوم منذ سن مبكرة على تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام، أو ضعف العظام، مع تقدمنا في العمر.
- يعد فيتامين "ب" أو الفولات (المعروف أيضاً باسم حمض الفوليك)، مهماً لعملية التمثيل الغذائي ويشكل مصدر قلق متزايد للنساء اللاتي في سبيلهن للحمل لأنه يمكن أن يقلل من بعض المخاطر الصحية لدى الأطفال حديثي الولادة.

- بينما يحتل البروتين غالباً محور تركيز الرياضيين، إلا أنه يجب على كبار السن كذلك إيلاء اهتمام إضافي لهذه العناصر الغذائية لأن فقدان كتلة العضلات يصبح مصدر قلق مع تقدمنا في العمر.

بالنسبة لمعظم الناس، يُعد اختيار الطعام بدلاً من المكملات الغذائية أفضل طريقة لتلبية احتياجاتهم الغذائية. أضف الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأطعمة الخالية من البروتين ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدهون أو حليب الصويا المدعم كأساس لروتينك الغذائي اليومي للحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجها.

التواصل مع أخصائي تغذية مسجل (RDN)

أخصائيو التغذية المسجلون، المعروفون أيضاً باسم (RDN)، هم خبراء في الغذاء والتغذية يساعدون الأشخاص على عيش حياة أكثر صحة. ويقدم أخصائيو التغذية المسجلون العلاج الغذائي والطبي (MNT)، ويمكن أن يساعدوك على فهم العلاقة بين الأطعمة التي تتناولها وصحتك. حدد موعداً مع أخصائي تغذية مسجل يتخصص في احتياجاتك الخاصة لبدء خطتك للصحة الشخصية أو اطلب من طبيبك إحالة لأحد المختصين في العلاج الغذائي والطبي (MNT).

للتثور على أخصائي تغذية مسجل في منطقتك وللحصول على معلومات إضافية عن الطعام والتغذية، يُرجى زيارة eatright.org.

ورقة النصائح مقدمة من:

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية
«Academy of Nutrition and Dietetics»
هي أكبر منظمة في العالم للمتخصصين في مجال التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم النظم الغذائية من خلال البحث والتعليم والتأييد.