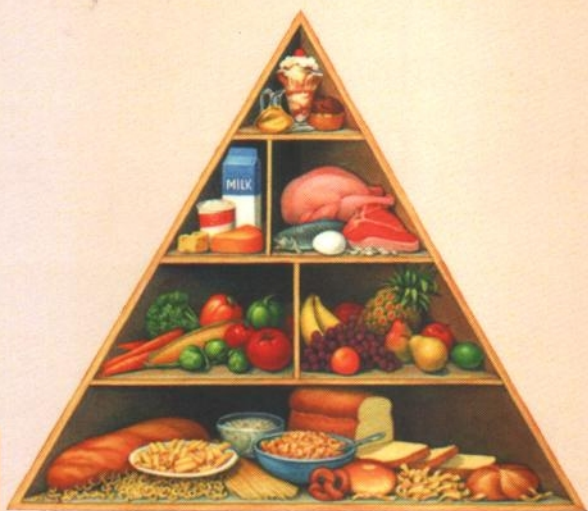




مصلحة الصناعات الزراعية - وزارة الزراعة

الغذاء المعتوازن



ما هو الغذاء المتوازن؟

ما هي أهميته في حياتنا؟

الغذاء المتوازن هو نمط الغذاء الذي من خلاله يمكن تفادي الأمراض المزمنة، مثل السرطان وأمراض القلب وترقق العظام والكولسترول في الدم وكثير من حالات الضعف والوهن التي تصيب الإنسان في عمر متأخر. لذا ينصح باتتباع التغذية الوقائية (Preventive Nutrition)، كما يجمع العلماء، مما يعني الغذاء المتوازن .



ولتطبيق هذه المبادئ صُنّف الطعام إلى ست فئات حسب طبيعته ومحتوياته الأساسية. هذه الفئات هي:

1. الحبوب ومشتقاتها
 2. الخضار
 3. الفاكهة
 4. اللحوم ومشتقاتها
 5. الحليب ومشتقاته (الأجبان والألبان)
 6. الزيوت والدهون
- تعتبر كل فئة من هذه الفئات مصدر مهم ومعروف لعناصر غذائية أساسية (مثل بروتينات، نشويات، دهون،.... الخ) ولعناصر أخرى. لذا يفضل أن نؤكل أنواعاً مختلفة من هذه الفئات أساس الفئات الست ضمن كميات مناسبة ليكون كافياً ومتوازناً.

ويعبر الهرم الغذائي عن هذه الفكرة بشكل واضح.



تأتي فئة الحبوب في قاعدة الهرم مما يعني أنه يستحسن أن تحتل النسبة الأكبر من غذائنا اليومي (60 - 65%). ثم تأتي فئتا الخضار والفاكهة بعدها من حيث الأهمية. ويليهما اللحوم والحليب ومشتقاتهما. تأتي فئة الزيوت والدهون والحلويات في أعلى الهرم، بتمثلت صغير، مما يعني أنه يجب أخذ الحذر في استهلاكها وتناولها بأدنى نسبة ممكنة. استنتجت المشروبات الروحية من الدليل الغذائي اليومي لأنها مصدر فقير لبعض العناصر الغذائية ومصدر كبير للوحدات الحرارية. لذا يجب مراعاة هذه النقطة عند تناولها. كما أن القهوة والشاي استثنيا أيضاً من الهرم لاحتوائهما على كمية قليلة جداً من العناصر الغذائية ما عدا بعض المواد المقاومة للأكسدة أو المنبهة.

ماذا تشمل فئات الطعام و حصّة كل منها ؟

1. الحبوب ومشتقاتها: تشمل هذه الفئة الخبز، الحبوب (القمح، البرغل، الذرة، الأرز، الشعير)، المعكرونة وسباغتي. يمكن تناول 6 - 11 حصّة في النهار. تتألف الحصّة الواحدة من أي من التالي:



- 28 غرام خبز عربي (ربع رغيف)
- 100 غرام حبوب مسلوقة (نصف كوب)
- 30 غرام كورن فلاكس
- نصف رغيف من خبز همبرغر
- رغيف فرنجي صغير.

2. الخضار: تشمل فئة الخضار الملفوف، الجزر، القنبيط، الخيار، الباذنجان، السبانخ، السلق، البقدونس، الملوخية، الهندباء، النعنع، الكوسا، البندوره، الخس، الفطر، الذرة، البطاطا، الفجل، البقوليات (العدس، الحمص، الفول، الفاصوليا، البازلا، الحمص، السمسم، الترمس)، البصل، الفليفله بجميع ألوانها، الثوم، الأرضي شوكي، الكرفس، البروكلي، الشمندر. يأخذ من هذه الفئة بمعدل 3 - 5 حصص في اليوم. تتألف الحصّة الواحدة من أي من التالي :

- نصف كوب من الخضار النيئ أو المطبوخ
- كوب من الخضار الورقي مثل الخس، السبانخ، الملوخية
- نصف كوب مقوليات
- ثلاث أرباع الكوب من عصير الخضار



3. الفواكه: تشمل هذه الفئة: التفاح، الموز، الليمون، المشمش، البطيخ الأصفر والأحمر، غريب فروت، كيوي، خوخ، دراق، إجاص، فراولة، أفوكادو، فواكه مجففة أو معلبة. يؤخذ من هذه الفئة 2 - 4 حصص في اليوم. تتألف الحصّة الواحدة من أي من التالي:



- حبة واحدة وسط من التفاح أو الموز أو الليمون أو الدراق أو الإجاص
- نصف حبة غرابت فروت
- ثلاث أرباع الكوب من عصير الفواكه (90 غرام)
- نصف كوب توت (100 غرام)
- نصف كوب فواكه مقطعة، مسلوقة أو معلبة (100 غرام)
- ربع كوب فواكه مجففة (30 غرام)

4. اللحوم ومشتقاتها: وتشمل الدجاج المسلوخ قبل طبخه، السمك، اللحوم الخفيفة أو الخالية من الدهون (يفضل تجنّب لحم الغنم واستهلاك لحم الماعز والبقرة)، اللحوم الباردة (مرتديلا على أنواعها، جمبون، سلامي لانشون ميت..)، بيض؛

-البقوليات (ذكرت مع الخضار لاحتوائها مادة النشاء والألياف والفيتامينات ومع اللحوم لاحتوائها على البروتين والمعادن)؛

ولكن في الوقت نفسه فإن هذه الفئة هي مصدر مهم للفيتامين (E) والفيتامين (D) وبعض الأحماض الدهنية الأساسية التي يحتاجها الجسم وهي تساعد بإعطاء الطعم والنكهة للطعام. لذا يستحسن استعمالها بحذر كبير. يفضل تناول الزيوت النباتية بدلاً من الدهون الحيوانية، كما ينصح التخفيف من قلي المأكولات.



نصائح عامة بالنسبة لاتباع الهرم الغذائي في غذائنا اليومي

1. تناول على الأقل الحد الأدنى من الحصص من كل فئة في اليوم.
2. التنوع في اختيار الاطعمة من كل فئة
3. اختيار أنواع الأطعمة التي هي خفيفة الدسم والسكر من كل مجموعة.

تطبيق الهرم الغذائي لتحضير طبق متوازن



-اللوزيات أو المكسرات (الجوز، اللوز، الصنوبر، الفستق الحلبي؛ الفستق السوداني، كاجو، بندق)؛
يؤخذ من هذه الفئة 2 - 3 حصص في اليوم. تتألف الحصة الواحدة من أي من التالي:

- 60 - 90 غرام من اللحم أو السمك أو الدجاج
- ببيضة واحدة
- نصف فنجان بقوليات مطبوخة
- 30 غرام مكسرات



5. الحليب ومشتقاته: تشمل هذه الفئة الحليب العادي، القليل الدسم والخالي من الدسم، اللبن، الجبنة البيضاء والصفراء، اللبنة، حليب الصويا المدعم. ينصح بتناول حستين من هذه الفئة يومياً. أما النساء الحوامل، المرضعات والأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين 9 - 18 سنة فيجب أن يتناولوا ثلاث حصص في اليوم والمراهقات الحوامل أو المرضعات فأربع حصص يومياً. تتألف الحصة الواحدة من أي من التالي:

- كوب من الحليب أو اللبن
- 60 غرام جبنة صفراء (تشدر، فونديل أو غريور) أو 45 غراماً جبنة بيضاء (عكاوي، مجدولة، حلوم)
- 60 غرام لبنة



6. الدهون والزيوت والحلويات: تشمل هذه الفئة الزبدة Milk و الدهون والزيوت النباتية والحلويات العربية والاجنبية dairy والمرابي على أنواعه. لم يحدد عدد الحصص التي يستحسن تناولها من هذه الفئة، لأنها مصدر غني جداً بالدهون المشبعة، السكر المكرر والوحدات الحرارية، والتي إذا استهلكت بكمية كبيرة يمكن أن تؤدي لظهور السمنة، نشاف الشرايين، السكر وارتفاع ضغط الدم.