

نصائح لإعداد طبق صحي*



تسوق الأطعمة الصحية

- احرص على توفر الكثير من خيارات الطعام الصحي لديك، وفي الثلاجة، وفي حجرة تخزين الأطعمة.
 - اقرأ الملصقات لفهم أفضل الاختيارات تحديداً.
 - يوجد دليل ممتاز لفهم ملصقات الأطعمة على الرابط التالي: [choosemyplate.gov/budget-food-label](https://www.choosemyplate.gov/budget-food-label).
- خطّط للوجبات السريعة السهلة عن طريق تقطيع الفواكه والخضروات مقدماً.
- احرص على إتاحة الرفائيق المصنوعة من الحبوب الكاملة أو أنواع الجبن قليل الدسم أو الزبادي والمكسرات قليلة الملح.
- ابحث عن وصفات طعام تشمل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة واللحوم قليلة الدهن.

الأطعمة الواجب تناولها بمعدل أكبر

- اجعل نصف محتوى طبقك من الفواكه والخضروات.
 - تناول مجموعة متنوعة من الخضروات الحمراء والبرتقالية والخضراء الداكنة، مثل الطماطم والبطاطا والبروكلي.
 - حاول تضمين الفاكهة في الأطباق الجانبية أو الأطباق الرئيسية أو بدلاً من الحلوى.
- استخدم اللبن خالي الدسم أو المحتوي على 1% منه.
 - ستحصل على المقدار نفسه من الكالسيوم والعناصر الغذائية الأساسية التي تحصل عليها من اللبن كامل الدسم، لكن بنسبة دهون وسعرات حرارية أقل.
- استخدم على الأقل نصف مقاديرك من الحبوب الكاملة.
 - اختر منتجات حبوب الإفطار وأنواع الخبز والرفائيق والأرز، والمعكرونة المصنوعة 100% من الحبوب الكاملة.
 - ابحث عن عبارة "الحبوب الكاملة" في قائمة المكونات على عبوات الطعام.
- غير نوعية البروتينات التي تتناولها.
 - اهدف إلى تناول البروتينات من المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع.
 - تناول البقول، والتي تُعدّ مصدراً طبيعياً للألياف والبروتين.
 - حضّر حصصاً صغيرة من اللحوم والدواجن، واختر دائماً القطع قليلة الدهن.

الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها

- اختر الأطعمة والمشروبات قليلة السكر أو التي لا تحتوي على أيّ سكر مضاف.
 - اشرب الماء بدلاً من المشروبات السكرية. تحتوي عبوة واحدة من المشروبات الغازية سعة 350 مل على حوالي 10 أكياس من السكر!
 - تناول الفاكهة للتحلية. اقتصد في تناول الحلويات السكرية ولا تناولها سوى في المناسبات العابرة.
 - اختر عصير الفاكهة من الفاكهة الطبيعية 100% بدلاً من المشروبات التي تحتوي على نكهات الفاكهة.
- اقرأ الملصقات بعناية للتحقق من عدم وجود الملح المضاف (الصوديوم). قد يؤدي الكثير من الملح إلى ارتفاع ضغط الدم.
 - قارن مستويات الصوديوم في الأطعمة مثل الحساء والخبز واللحوم المُجمّدة؛ واختر الأطعمة التي تحتوي على النسب الأقل.

- استخدم التوابل أو الأعشاب بدلاً من الملح لتتبيل الطعام أثناء الطهي.
- ابتعد عن الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون الصلبة.
- تشمل المصادر الرئيسية للدهون المشبعة أنواع الكيك والبسكويت والآيس كريم والبيتزا والجبن والسجق والهوت دوج. اقتصد في تناول هذه الأطعمة لتتناولها على فترات بعيدة، وليس كل يوم.
- اختر قطع اللحم قليلة الدهن أو الدواجن وأنواع اللبن والزبادي والجبن خالية الدسم أو قليلة الدسم.
- استخدم الزيوت مثل زيت الزيتون أو زيت الكانولا أو الزيت النباتي للطهي بدلاً من استخدام الدهون الصلبة مثل الزبدة والمارجرين والقشدة والسمن النباتي.

السرعات الحرارية المتوازنة

- تعرف على عدد السرعات الحرارية التي تحتاج إليها في اليوم باستخدام آلة حساب MyPlate (طبقي):
choosemyplate.gov/MyPlatePlan
- بإمكانك أيضاً استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية لوضع مخطط أكثر تخصيصاً بناءً على الاحتياجات الطبية.

لا تنسَ كذلك:

- تجنب حصص الطعام الكبيرة للغاية. فكر في استخدام طبق أو وعاء أو كوب أصغر.
- حاول تجنب تناول الأطعمة المُعدّة في المطاعم، بما فيها الوجبات الجاهزة. يمنحك ذلك مزيداً من التحكم في مكونات الأطعمة التي تتناولها. إذا تناولت الطعام في الخارج، فاطلب حصة طعام أصغر أو شارك وجبتك أو احتفظ بقسم منها لحمله إلى المنزل.

حافظ على ممارسة النشاط البدني

- يساعدك الحفاظ على ممارسة النشاط البدني على موازنة السرعات الحرارية. كلما زاد معدل نشاطك البدني، زاد عدد السرعات الحرارية التي بإمكانك تناولها.
- بإمكان اختصاصي الرعاية الصحية المتابع لك مساعدتك على إيجاد تمارين رياضية مناسبة لك.
- ابدأ ببطء. مجرد 10 دقائق قد تكون كافية. يمكن تنفيذ العديد من التمارين في المنزل، في وضعية الجلوس أو الوقوف. إذا أمكن، ابدأ بالمشي لمسافات قصيرة ثم تدرج في الأكثر من ذلك.



UHCCommunityPlan.com/CA

© حقوق الطبع والنشر لعام 2019 محفوظة لشركة United HealthCare Services, Inc. جميع الحقوق محفوظة.
956-CST22421 2/19

لا تميز UnitedHealthcare في أنشطتها وبرامجها الصحية على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو النوع أو العمر أو الإعاقة. نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ مثل توفير الخطابات بلغات أخرى أو حروف كبيرة. أو يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف المجاني الخاص بالأعضاء والوارد على بطاقة هوية الأعضاء الخاصة بالبرنامج الصحي، الهاتف النصي 711، من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7:00 صباحاً حتى الساعة 7:00 مساءً.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-866-270-5785, TTY 711。