



منذ وقت ليس ببعيد، كان يمكن إجمال النظام الغذائي الصحي في اثنين من المفاهيم البسيطة. الأول: الحفاظ على نظام غذائي متوازن من البروتينات، الكربوهيدرات والدهون. الثاني: الحصول على الكميات الموصى بها من أنواع الغذاء الصحي كالفيتامينات والمعادن. في حال تتبع هذه القواعد، سيكون لديك ما يكفي من الطاقة لخلايا الجسم وما يكفي من الطاقة كذلك لمنع أمراض سوء التغذية. المفاهيم الأساسية للنظام الغذائي الصحي لا تزال هي نفسها، ولكن العلم قد وسعها. كل شخص يحتاج لمزيج من أنواع الطعام الصحي تشمل البروتينات، الكربوهيدرات والدهون، بالإضافة إلى ما يكفي من الفيتامينات والمعادن، ولكننا نعرف الآن أن بعض الخيارات ضمن هذه الفئات هي أفضل من غيرها. هناك دهون جيدة، والتي تقوي الصحة، والدهون السيئة، والتي تزيد من مخاطر الإصابة بالمرض. وينطبق الشيء نفسه على الكربوهيدرات والبروتينات ربما. فيما يتعلق بالفيتامينات والمعادن، أحدث الأفكار تتجاوز الأمراض الناجمة عن نقص الغذاء وتضم الآن المعرفة حول كيف يمكن لهذه المواد أن تؤثر على صحتنا - ابتداء من قوة العظام وصولاً إلى العيوب الخلقية، ومن صحة القلب لارتفاع ضغط الدم. إن الشكل الذي يأتي فيه الطعام مهم أيضاً. أكثر أنواع الغذاء الصحي هي تلك التي تخضع للمعالجة بأقل قدر ممكن، مثل تلك المصنوعة من الحبوب الكاملة التي تأتي مع الألياف الطبيعية والمواد المغذية، بدلاً من المنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض - الذي جرد من هذه المكونات المفيدة - والمشبعة بإضافة الملح والسكر والدهون. على الرغم من أن العديد من الأطعمة المصنوعة هي "مدعمة" بالفيتامينات، إلا أن المعالجة تزيل أولاً المتطلبات الطبيعية من المواد المغذية والألياف. الحقيقة المحزنة هي أن الأطعمة المصنوعة مثل الرقائق، الكوكيز، والجبن واللحوم المصنوعة والمشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة لا تزال من المصادر الأعلى للسعرات الحرارية الفارغة للبالغين والأطفال في الولايات المتحدة. ضمن النظام الغذائي الأميركي النموذجي، 35٪ من السعرات الحرارية اليومية تأتي من مجموع الأطعمة التي تحتوي على الدهون (الصلبة) المشبعة والسكر المضاف، يطلق عليها اسم SoFAS من قبل وزارة الزراعة الأميركية. وهي تعتبر عالية. حيث توصي وزارة الزراعة الأميركية أن نحصل على ما لا يزيد عن 5٪ إلى 15٪ من السعرات الحرارية اليومية الكلية من الـ SoFAS، بينما بقية السعرات الحرارية لدينا - لا يقل عن 85٪ - من أنواع الغذاء الصحي، والأغذية المجهزة بالحد الأدنى، مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضار والبروتين خالي الدهون، ومنتجات الألبان قليلة الدهون. من أسس التغذية الجيدة - الحصول على مجموعة متنوعة من المواد الغذائية من أنواع الغذاء الصحي والحد من الملح، السكر المضاف، والدهون الصلبة - يدفعك هذا إلى أن تصبح أكثر ميلاً إلى المغامرة في تناول الطعام. يمكنك، على سبيل المثال، تجاوز الأطعمة المصنوعة من دقيق القمح والحبوب إلى أخرى مثيرة أكثر للاهتمام مثل الكينوا، الحنطة السوداء والشعير وحتى وجبة الذرة. إذا كنت غير متأكد من كيفية الطهي فيها، يمكن للتعليمات على العبوة أن تساعد. استكشف أنواع جديدة من الغذاء الصحي، أو جرب شيئاً مختلفاً عندما تتناول الطعام في الخارج. من خلال توسيع دائرة طعامك، فسوف تواجه شبكة واسعة وتستهلك مجموعة أوسع من أنواع الغذاء الصحي في حدود حصتك اليومية من السعرات الحرارية والتي يمكن أن تساعدك في شن معركة الغذاء الأكثر قوة ضد المرض. > الهرم الغذائي هي فكرة ذكية: من خلال ترتيب الأطعمة على شكل هرم بحيث تكون أنواع الغذاء الصحي في أسفل القاعدة، للإشارة إلى أن تلك الأطعمة ينبغي أن تشكل الأساس لنظام غذائي، إضافة إلى وضع الأطعمة غير الصحية على رأس الهرم، كي تحفزك لتأكل كميات صغيرة فقط. وضعت وزارة الزراعة الأميركية (USDA) هرم الغذاء الأول في عام 1992. مفهوم الهرم الغذائي لا يزال قيد الاستخدام، لكن خبراء آخرين، بما في ذلك أولئك في جامعة هارفارد، جاؤوا بالأهرامات الغذائية الخاصة بهم. > هرم هارفارد للأكل الصحي في هرم هارفارد، تتركز أنواع الغذاء الصحي نحو الأسفل. القسم العلوي الضيق مخصص للأطعمة التي يجب ألا تؤكل إلا لماماً، على كل حال (انظر الشكل 1). يشير خبراء التغذية بجامعة هارفارد إلى أننا نعلم الآن أن معظم الدهون من النباتات والأسمالك (الدهون غير المشبعة) هي جيدة بالنسبة لنا، في حين أن تلك من المصادر الحيوانية (الدهون المشبعة) والعديد من الأطعمة المصنوعة (الدهون المتحولة) هي غير صحية. بحيث يتم تعداد مصادر هذه الأنواع المختلفة من الدهون بشكل منفصل على الهرم وفقاً لفوائدها الصحية: الدهون الصحية بالقرب من القاعدة،

والدهون غير الصحية في أعلى الرأس. الشكل 1: هرم هارفارد للأكل الصحي يضم القسم السفلي العريض المكونات التي هي الأكثر أهمية. تتواجد في الأعلى الأطعمة التي تؤكل لماما فقط، من أصله. ابدأ في القاعدة من خلال ممارسة يومية للتمارين ومراقبة الوزن. الخطوة التالية تشمل أكثر أنواع الطعام الصحي: الخضار والفواكه، الدهون الصحية والزيتون، والحبوب الكاملة. وينبغي أن تشكل هذه الجزء الأكبر من النظام الغذائي الخاص بك. امض بطريقك حتى رأس الهرم في الأعلى، ستجد الأطعمة مثل اللحوم الحمراء والزبدة والبيض والنشويات التي يجب أن تؤكل لماما أصلا. أنظر إلى هرم الغذاء الصحي وسترى أن الجزء الأكبر والمؤسس، يتألف من ممارسة يومية للتمارين ومراقبة الوزن. على الرغم من أن الخيارات الغذائية الجيدة تؤدي لتحسين صحة الناس الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، لتكون صحية حقا من المهم الحفاظ على الوزن الطبيعي والابقاء على نشاط بدني. النشاط البدني والتحكم في الوزن يساعدان في منع العديد من الأمراض الخطيرة. يتضمن المستوى التالي الأطعمة التي تحتوي على الدهون والكربوهيدرات الجيدة. هذا المستوى يدل أن أهم الأطعمة التي يجب تناولها هي الفواكه والخضروات وأطعمة الحبوب الكاملة (الكربوهيدرات الجيدة)، والزيتون النباتية (الدهون الجيدة). تأتي لاحقا المكسرات، البذور والبقوليات. هرم الأكل الصحي يضع المكسرات والبقول في فئة خاصة بها بدلا من وضعها ضمن بعض الأنماط من اللحوم والأسماك لتشكيل فئة واحدة من "البروتين". هذا يعكس النتائج التي تفيد بأن بعض أشكال البروتين هي أكثر صحة من غيرها. الأسماك، الدواجن، والبيض تتواجد ضمن نفس الفئة. التالية هي منتجات الألبان. في الأعلى جدا هنالك الأطعمة التي يجب أن تتناولها في أحيان أقل: النشويات المكررة والحلويات (الكربوهيدرات السيئة) واللحوم الحمراء (خاصة اللحوم المصنعة) والدهون الضارة، بما في ذلك الدهون المشبعة من المنتجات الحيوانية مثل الزبدة والدهون غير المشبعة الموجودة في العديد من الأطعمة المصنعة. في القيام بالبحث عن هرم الأكل الصحي، درس العلماء في جامعة هارفارد النظام الغذائي لأكثر من 100,000 من الممرضات والعاملين في مجال الصحة من الذكور الذين شاركوا في دراستين طويلتي الأمد. ووجد الباحثون أن الرجال الذين اتبعوا أنظمة غذائية واكبت عن كثر هرم الأكل الصحي العام انخفض لديهم مخاطر الأمراض الرئيسية بنسبة 20% على مدى 8 سنوات إلى 12 سنة، مقارنة مع الرجال الذين اعتمدت نظمهم الغذائية على أدنى قدر من توصيات الغذاء الصحي. خفضت النساء في الدراسة واللواتي تابعن هرم الأكل الصحي بشكل عام الخطر بنسبة 11% مقارنة مع أولئك اللواتي التزم بشكل أقل. جاءت المانجازات الكبيرة مع أمراض القلب والسكريين. حيث خفض اتباع النظام الغذائي الصحي وأسلوب الحياة من خطر النوبات القلبية حتى لدى الناس الذين كانوا يتناولون أدوية لارتفاع الكوليسترول في الدم أو ارتفاع ضغط الدم، وتبين أن التغذية الجيدة لها فوائد خاصة بشكل مستقل عن الأدوية. لم يتم بناء هرم الأكل الصحي في الحجر. كما يحضر الباحثين التغذية مزيد من المعلومات مع مرور الوقت، فإنه سيتم تغيير لتعكس أدلة جديدة هامة. > مبادئ التوجيه الغذائي على سبيل المثال تطلب الحكومة الأمريكية لجنة لمراجعة أحدث علوم التغذية وخلق توصيات للجمهور. المبادئ التوجيهية 2011 من وزارة الزراعة الأمريكية وإدارة الخدمات الإنسانية تؤكد على أهمية السيطرة على الوزن. في السنوات السابقة تركزت المبادئ التوجيهية على العناصر الغذائية: ما هي نسبة الدهون، البروتينات، الكربوهيدرات الأمثل للصحة؟ أو، ما يرقى من مختلف الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها لتجنب أوجه الإصابات والوقاية من المرض؟ شعار المخطوط العريضة كان: يجب أن يسعى الأشخاص إلى المحافظة على توازن السعرات الحرارية، وتناول سعرات حرارية أكثر مما يتم حرقه كل يوم. إذا كنت بدينا، المهدف هو أن تستهلك سعرات حرارية أقل مما كنت تحرق كل يوم من أجل التوصل إلى وزن صحي. السيطرة على السعرات الحرارية والنشاط البدني اليومي هما حجر الزاوية في المبادئ التوجيهية. لماذا يتم التركيز على السيطرة على الوزن؟ يفسر تقرير المبادئ التوجيهية الغذائية، ذلك على هذا النحو: "إن سوء التغذية وقلة النشاط البدني هي العوامل الأكثر أهمية التي تسهم في مشكلة السمنة التي تؤثر على الرجال والنساء، والأطفال في جميع قطاعات مجتمعنا، وحتى الفقراء يعانون من زيادة الوزن. ويرتبط النظام الغذائي وقلة النشاط البدني مع الأسباب الرئيسية للمرض والوفيات في الولايات المتحدة." ومع وضع هذا في الاعتبار، فإن المبادئ التوجيهية الغذائية تشمل هذه التوصيات الغذائية لتقليل وزيادة الأطعمة: > الأطعمة التي يجب التقليل من استهلاكها الحد من تناول الصوديوم يوميا إلى أقل من 2,300 (ملجرام) وزيادة خفض استهلاكه إلى 1,500 (ملجرام) لدى الأشخاص الذين هم أكبر من 51 وأولئك في كل عمر والذين هم من أصل أفريقي أو يعانون ارتفاع ضغط الدم، السكري، مرض مزمن في الكلى. استهلك أقل من 10% من السعرات الحرارية من الأحماض الدهنية المشبعة من خلال استبدالها مع الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية وغير المشبعة المتعددة. استهلك أقل من 300 ملغ يوميا من الكوليسترول الغذائي. الحفاظ على استهلاك الأحماض الدهنية المتحولة عند أدنى مستوى ممكن. الحد من تناول السعرات الحرارية من الدهون الصلبة والسكريات المضافة. الحد من استهلاك أنواع الغذاء التي تحتوي على الحبوب المكررة، وخاصة تلك التي تضم الدهون الصلبة، السكريات المضافة والصوديوم. > أنواع الغذاء الصحي التي يجب الزيادة من استهلاكها اسع جاهدا لزيادة كمية أنواع الغذاء الصحي مع البقاء داخل أهداف السعرات الحرارية الخاصة بك. تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات، وخاصة الخضراء الداكنة، الحمراء، البرتقالية والفاصوليا والبازلاء. استهلك ما لا يقل عن نصف حصة الحبوب على شكل الحبوب الكاملة. زد كمية الحبوب الكاملة عن طريق استبدال الحبوب المكررة مع الحبوب الكاملة. زد تناول منتجات الحليب واللبن الخالي من الدهون أو منخفضة الدهون، مثل الحليب والجبن والزبادي ومشروبات الصويا المدعمة. اختر مجموعة متنوعة من الأغذية البروتينية، والتي تشمل المأكولات البحرية، اللحوم الخالية من الدهون، الدواجن، البيض، الفول، البازلاء، منتجات الصويا، المكسرات غير المملحة والبذور. اختر المأكولات البحرية بدلا من بعض اللحوم

والمدواجن. استبدل الأغذية البروتينية التي هي عالية في الدهون المصلبة مع البروتينات التي هي منخفضة في الدهون المصلبة والمسعرات الحرارية. استخدم الزيوت النباتية الصحية لتحل محل الدهون المصلبة حيثما أمكن ذلك. اختر الأطعمة التي توفر المزيد من البوتاسيوم، الألياف الغذائية، الكالسيوم وفيتامين D، وتشمل هذه الأطعمة الخضروات والفواكه، الحبوب الكاملة، الحليب ومنتجات الألبان. اقرأ المزيد في موقع ويب طب : تناول انواع الغذاء الصحي

<http://www.webteb.com/healthy-eating/%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%83%d9%84-%d8%a7%d9%84%d8%b5%d8%ad%d9%8a-%d8%af%d9%84%d9%8a%d9%84-%d8%a7%d9%84%d8%aa%d8%ba%d8%b0%d9%8a%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%ac%d8%af%d9%8a%d8%af%d8%a9/294#ixzz3TtYAEdH>