

إرشادات التغذية و الوجبة الغذائية المتكاملة مفتاح التغذية الجيدة يعني الوجبة المتنوعة التي تحتوي على كل نوع من أنواع المغذيات. ولكي يتم تبسيط وضع خطة لوجبة متنوعة فقد وضع خبراء التغذية طرقاً لتصنيف الأطعمة وفقاً للمحتويات المغذية. ومن بين هذه الطرق طريقة تقسيم الأطعمة إلى خمسة أقسام أساسية 1- الخضراوات 2- الفواكه 3- الخبز والبقا بأنواعه والارز 4- الحليب، والزبادي والجبن 5- اللحوم والدواجن والسمك والفاصوليا الجافة والباذلاء، والبيض والمكسرات. والرسم الذي مع هذه المقالة لمجموعات الغذاء الرئيسية يوضح القيمة الغذائية والكميات التي يوصى بتناولها يوميًا من كل مجموعة. وهناك إرشادات أخرى إضافية تسمى توصيات بمخصصات التغذية تقدمها وكالات حكومية كإرشادات قومية للمواطنين في التغذية. وقد تختلف هذه التوصيات من قطر لآخر. وتزود هذه التوصيات خبراء الصحة بمقادير التغذية الضرورية التي يحتاج إليها يوميًا للاحتفاظ بتغذية جيدة للأصحاء. وفي هذه المقالة جدول لهذه التوصيات. وقد تختلف توصيات التغذية الخاصة بإحدى المغذيات وذلك بناء على نوع جنس الشخص سواء أكان ذكرًا أم أنثى، أو بناء على العمر. فالتوصيات الخاصة بالحديد مثلاً هي 12 مليجرام للذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 50 و التوصيات للكالسيوم تتراوح بين 400 مليجرام للأطفال الصغار الذين هم دون السادسة من عمرهم و 1200 مليجرام للذكور والإناث الذين تتفاوت أعمارهم بين 11 و 24، وكذلك الأمر للنساء الحوامل. وبالإضافة إلى ما تقدم فإن الناس يختلفون في احتياجاتهم للطاقة. فالرجل الذي يمارس ألعاباً رياضية مثلاً يحتاج إلى سعرات حرارية أكثر من الشخص الذي لا يقوم إلا بحركات رياضية قليلة. أما الأطفال فإنهم يحتاجون إلى سعرات حرارية أكثر مما قد يشير إليه حجمهم لأنهم ينمون. كذلك فإن النساء الحوامل هن أيضاً في حاجة إلى سعرات حرارية إضافية لتوفير مغذيات كافية للأطفال أصحاء. اجعل فيها الألياف. تتكون الألياف الغذائية من سليولوز وغيره من الكربوهيدرات المعقدة التي لا يمكن للجسم امتصاصها، وتخرج من الجسم كفضلات. وتحرك الألياف الطعام داخل المعدة والأمعاء وهكذا تساعد على منع الإمساك وعلى تفريغ الأمعاء. ويعتقد كثير من الخبراء بأنها تساعد أيضاً على تخفيض الاضطرابات في المعى المستقيم والأمعاء الأخرى مثل داء البواسير والتهاب الرتج، وربما أيضاً سرطان القولون والمستقيم. ومن بين مصادر الألياف الجيدة خبز الحبوب الكاملة والرقائق والفاصوليا والباذلاء والخضراوات والفواكه. قليل الدهون المشبعة والكوليسترول. يوصي خبراء الصحة بوجبة يكون فيها الدهن المشبع قليلاً وكذلك الكوليسترول. وهو مادة شمعية توجد في كثير من منتجات الحيوانات. واستهلاك دهون مشبعة وكوليسترول يزيد من نسبة الكوليسترول في دم الإنسان. وكذلك فإن النسبة العالية من كوليسترول الدم تزيد خطر مرض القلب. ومنتجات الحيوانات هي مصادر أكثر الدهون المشبعة والكوليسترول. ويقترح خبراء التغذية اختيار اللحوم الخالية من الدهون واختيار لحوم الأسماك والدواجن المنزوعة الجلد ومنتجات الألبان ذات الدهون القليلة. كذلك فإنهم يوصون باستعمال الزيت والدهون في القليل النادر. قليل تناول الصوديوم والسكر. الوجبات التي تحتوي على كثير من الصوديوم قد تزيد من مخاطر ضغط الدم العالي. ويوجد الصوديوم في كثير من الأطعمة بما في ذلك الخضراوات المحفوظة في العلب، وفي الوجبات المجمدة والمخللات، والجبن المصنع وملح الطعام والوجبات الخفيفة مثل شرائح البطاطس والمكسرات. ومن الطرق المفيدة لتقليل الصوديوم تناول الأعشاب وغيرها من التوابل بدلاً من الملح في الطعام المطهي أو على المائدة. وهناك طريقة أخرى وهي أن يختار الإنسان أطعمة طازجة بدلاً من الطعام المحفوظ في العلب أو الأطعمة المجمدة. أما الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر فإنها عادة ما تكون ذات سعرات حرارية عالية ودهون مرتفعة ولكنها قليلة الأملاح والبروتينات والفيتامينات. ويطلق علماء التغذية على هذه الأشياء أطعمة السعرات الحرارية الفارغة لأنها قد تشعر الإنسان بأنه شبعان ولكنها تزوده بقليل من المغذيات. وبالإضافة إلى ذلك فإن السكر الذي يبقى في الأسنان وحولها يسهم في تسوس الأسنان. والأطعمة التي بها كميات كبيرة من السكر تتضمن الحلوى والقطاير، وكثيراً من الرقائق التي تؤكل في وجبات الإفطار، والفواكه المعلبة المحلاة. وبدلاً من تناول الأطعمة الحلوة ذات السكريات فإن علماء التغذية ينصحون الناس بأن يأكلوا أطعمة مثل الفواكه الطازجة والخضراوات. وكذلك يوصون بشرب عصير الفواكه والخضراوات الطازجة بدلاً من المشروبات الكحولية. لا تأكل أكثر من اللازم. عندما يستهلك الإنسان سعرات حرارية أكثر مما يلزم فإن الجسم يخزن معظم تلك السعرات الحرارية الفائضة كدهن. وهذا قد يحدث بدانة، وللشخص البدين دهن كثير في جسمه. والبدانة تزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض مثل السكري، والجلطة، وضغط الدم العالي، وأمراض المرارة، وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. وهناك بعض المشكلات الصحية مثل التهاب مفاصل العظام، وأوجاع أسفل الظهر. وهذه أمراض تزداد حدتها بسبب الضغط الناتج عن الوزن الزائد. وهناك عدة طرق تساعد الإنسان على أن يتفادى البدانة. ومن أهم ما يجب أن ينبه إليه هو أخذ الحيطة وعدم استخدام الطعام وسيلةً للتغلب على الوحدة أو الملل. ومن الأفضل كذلك عدم تناول الوجبات الخفيفة التي يكثر فيها السكر والدهن. واجتهد بدلاً من ذلك واستبدل بها الفاكهة وعصير الفاكهة المخفف بالماء، والحليب الخالي من الدهون والميسكوييت غير المملح، ولبن الزبادي الخالي من الدهن، والماء العادي. ومن الطرق الأخرى لمكافحة البدانة، أن تكون نشطاً جسمانياً بقدر الإمكان. فمعظم خبراء الصحة ينصحون الإنسان بأن يشغل نفسه بالتمارين الرياضية بغرض إنقاص وزنه. احفظ الأطعمة واطبخها بطريقة صحيحة للاحتفاظ بقيمتها الغذائية كثير من الأطعمة الطازجة يجب الاحتفاظ بها في الثلاجات بأسرع ما يمكن. ويجب أن تغسل هذه الأطعمة جيداً وتؤكل في أسرع وقت ممكن. ويجب أن تحفظ الأطعمة المجمدة في مجمدة (حافطة ثلجية). أما الأطعمة المحفوظة في العلب والأخرى التي في الأوعية الزجاجية فليس هنالك ما يدعو إلى وضعها في الثلاجات إلا بعد فتحها. ويجب أن تطهى الخضراوات في أقصر وقت ممكن، وبإضافة أقل قدر من الماء إليها حتى لا تضيع الفيتامينات في الماء. وتؤدي عملية طهي اللحوم عن طريق التحمير والقلي إلى إخراج طعام ذي نكهة لذيذة. ولكنه لا يكون خالياً من الدهون، مما

يؤدي إلى المزيد من السعرات الحرارية. والطهي بالميكروويف والتسخين يتم بشكل سريع ولذلك فإنه يساعد على الاحتفاظ بفوائد غذائية عالية في الأطعمة. احذر أساطير الأطعمة والمعلومات الخاطئة. في أغلب الأحيان تجد بعض الأفكار عن الأطعمة إقبالاً، ولكنها لا تكون كلها صحيحة بالضرورة. ولذاخذ مثلاً لذلك، فهناك من يعتقد أنه لو تناول حبة فيتامين كل يوم يمكنه أن يتناول أي شيء يشتهي من الغذاء. ولكن من يعتمدون على حبوب الفيتامين قد لا يجدون كمية السعرات الحرارية، والمعادن والبروتينات التي يحتاجون إليها. وهناك فكرة أخرى منتشرة لكنها ليست صحيحة وهي أن الأطعمة النشوية كالبطاطس تجلب البدانة. والحقيقة أن النشويات تزود الإنسان بسعرات حرارية أقل من تلك التي تنتج عن الدهون والمزبدة أو السمن الصناعي النباتي. ولكن إذا دمجت النشويات في الدهون فإن نتائج هذا الدمج ارتفاع عال في السعرات الحرارية. وليس هناك من دليل على أن الجلوتين يقوي أظافر الأصابع، وأن السمك يغذي الدماغ، وأن الرقائق المصمصة هي غذاء الأعصاب. وكذلك فإن البيض ذا القشرة المبنية ليس أكثر فائدة غذائية من البيض ذي القشرة البيضاء. فاللون يعتمد على سلالة الدجاجة. ولهذا فمن الأصوب أن يتخذ الإنسان الحيطه عندما يواجه المزارع المختلفة عن منتجات الأغذية.