



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



تناول الأطعمة والمشروبات ذات القيمة الغذائية الكاملة وفقاً للقواعد العشرة للجمعية الألمانية للتغذية

٧ الأنسب هو شرب الماء

اشرب نحو لتر ونصف اللتر يومياً من الماء ومن المشروبات الخالية من السعرات الحرارية كالشاي الغير محلى. لا ينصح بتناول المشروبات المحلاة أو المشروبات الروحية.

يحتاج الجسم الى سوائل على صورة مياه. تمدك المشروبات المحلاة بالسكر بسعرات حرارية لا لزوم لها ولا تحتوي على قيمة غذائية تذكر. قد يؤدي استهلاك هذه المشروبات إلى السمنة وداء السكري من الصنف ٢. أما المشروبات الروحية فهي غنية أيضاً بالسعرات الحرارية وقد تسبب الإصابة بأمراض السرطان إضافة إلى ارتباطها بمخاطر صحية أخرى.

٨ الحرص في تحضير الطعام بطريقة صحية

قم بطهي الطعام مع القليل من الماء والدهون لفترة قصيرة كافية لتجعله ناضجاً. تجنب حرق الطعام عند التحمير والطهي والشوي والخبز والقلي.

إن الحرص في تحضير الطعام بطريقة صحية يحافظ على مذاقه الطبيعي وعلى القيمة الغذائية للمكونات. أما الأجزاء المحروقة التي تنتج خلال عملية التحضير فهي تحتوي على مواد ضارة بالصحة.

٩ تناول طعامك بعناية واستمتع

خذ قسطاً من الراحة لتناول وجبات الطعام واعط نفسك الوقت الكافي لذلك.

تناول الطعام بوعي وروية يساعد على الاستمتاع به وعلى الشعور بالشبع.

١٠ انتبه إلى وزنك وقم بحركة بدنية باستمرار

يرتبط النظام الغذائي المتكامل ارتباطاً وثيقاً بممارسة الأنشطة الجسدية. وليس المقصود هنا ممارسة الأنشطة الرياضية فحسب، بل أن تدخل الحركة إلى حياتك اليومية كالسير على الأقدام أو استخدام الدراجة الهوائية.

٣٠ إلى ٦٠ دقيقة يومياً من النشاط الجسدي مفيد لصحتك ويساعدك في الحفاظ على وزنك.

٤ ليكن إختيارك للأطعمة المشتقة من الحيوآن مكملاً لغذائك

تناول الحليب ومشتقاته كالألبان والأجبان يومياً وتناول الأسماك مرة أو مرتين بالأسبوع. إذا أردت تناول اللحوم فيجب ألا تتعدى الكمية ٣٠٠ إلى ٦٠٠ غرام أسبوعياً.

يزودك الحليب ومشتقاته بالبروتينات وبيفيتامين ٢ب والكالسيوم. الأسماك البحرية تمدك باليود والأسماك الغنية بالدهون تمنح الجسم الأحماض الدهنية أوميغا ٣ المهمة. تحتوي اللحوم بطبيعتها على الحديد المتاح بوفرة وعلى السيلينيوم ومادة الزنك ولكن اللحوم وخاصة المقانق تحتوي على مكونات أخرى غير صحية وغير مفيدة.

٥ استخدم الدهون المفيدة للصحة

أثر تناول الزيوت النباتية كزيت السلمون والدهون المصنعة منها. تجنب الدهون الخفية المقنعة. الأطعمة المصنعة كالمقانق والكعك والمخبوزات والحلويات والوجبات السريعة والمأكولات الجاهزة تحتوي على دهون مستترة.

وكغيرها من الزيوت تعطي الزيوت النباتية الكثير من السعرات الحرارية إلا أنها تمدك بأحماض دهنية ضرورية وبيفيتامين (ه).

٦ الحد من استهلاك السكر والملح

لا ينصح بتناول الأطعمة والمشروبات المضاف إليها السكر. تجنب هذه المنتجات واقتصد في استهلاك السكر. قلل أيضاً من تناول ملح الطعام ومن المأكولات الغنية بالملح. كن مبدع في استخدام التوابل والأعشاب للاستعاضة عن الملح.

غالباً ما تكون المأكولات والمشروبات المحلاة بالسكر قليلة القيمة الغذائية وتحتوي على سعرات حرارية لا ضرورة لها. إضافة إلى أن تناولها يزيد من خطر التعرض لتسوس الأسنان. كثرة استخدام الملح يساهم في ارتفاع ضغط الدم، لذا يجب ألا تزيد كمية الملح المستهلكة عن ٦ غرامات يومياً. وأن يكون الملح المستخدم مزوداً باليود والفلوريد.

إن تناول المأكولات والمشروبات ذات القيمة الغذائية الكاملة يحافظ على صحتك ويدعم قدرتك على الأداء والإنجاز الجيد ويساعدك على الشعور بالارتياح.

لمعرفة كيفية تطبيق ذلك، قامت الجمعية الألمانية للتغذية بوضع عشر قواعد جوهرية مبنية على أحدث ما توصلت إليه نتائج الأبحاث العلمية.

١ التنوع في تناول المواد الغذائية

استند من وجود المنتجات الغذائية المتنوعة وشكل في تناول الطعام. يجعل الغالب الأعظم من إختيارك يقع على المأكولات النباتية المصدر.

لا تحتوي مادة غذائية مفردة على كل العناصر الغذائية. فكلما ازداد التنوع في الطعام، كلما قل خطر الوقوع في نظام غذائي ذات وجه واحد.

٢ الخضروات والفواكه - تناول «٥ في اليوم»

تناول يومياً على أقل تقدير ثلاثة حصص من الخضار وحصتين من الفواكه. تعتبر البقوليات من ضمن الخيارات العديدة المتاحة هنا كالعدس والحمص والفاصولياء والمكسرات غير المملحة.

يزودك تناول الخضار والفواكه بالعديد من العناصر الغذائية والألياف والمواد النباتية الثانوية، كما يساعد تناولها على الإحساس بالشبع ويقلل من خطر التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من الأمراض.

٣ اختر الحبوب بأكملها

فيا يخص منتجات الحبوب كالخبز والمعكرونة والأرز والدقيق، تعد منتجات الحبوب الكاملة الخيار الأصح للحفاظ على صحتك.

تحتوي منتجات الحبوب الكاملة على عناصر غذائية أكثر من منتجات الدقيق الأبيض، كما أنها تشبع لمدة أطول. أما الألياف الموجودة فيها فتقلل من خطر الإصابة بداء السكري من الصنف ٢ وكذلك من مشاكل عصر شحميات الدم وسرطان القولون وأمراض القلب والأوعية الدموية.

للمزيد من المعلومات زوروا على

www.dge.de/10regeln