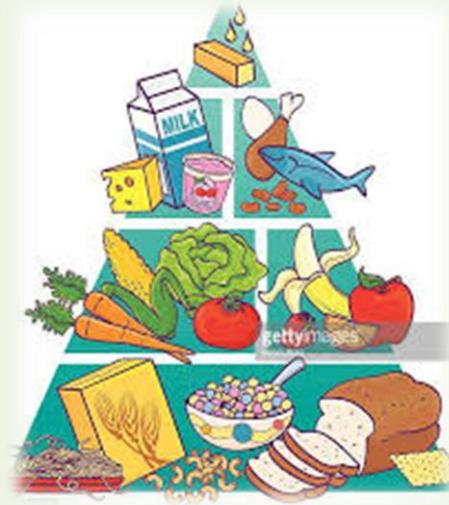


صحتك في غذائك



مديرية التجارة لولاية البويرة
مكتب ترقية الجودة و العلاقات مع المركبات الجمعوية
بمساعدة الأستاذ زنوش مختص في التغذية
نهج 17 أكتوبر، حي حسني، البويرة.
الهاتف : 026 83 83 01

قاوم رغبتك في تناول ملح الطعام !



تناول الخضروات مثل:
السلق، البازنجان، الفلفل،
البطاطس والطماطم...

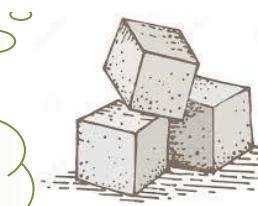
تناول كميات أكثر
من الأسماك

اجعل للطعام نكهات
بالعنان والأعشاب
وغيرها من التوابل
بدلاً من الملح.

تناول الفواكه مثل :
التين المجفف والتين
الطارج والبطيخ
والخوخ....

تناول البروتين مع كل
وجبة غذائية، حتى لا
تشعر بالحوج.

قاوم الرغبة في تناول السكر !



لا تشتري الحلوي كلما
رغبت في ذلك، فإذا لم
تقم بشرائها لن تتناولها.

حدد يوماً تسمح لنفسك
فيه بتناول بعض الحلوي
حتى لا تشعر بالحرمان
لكن بكمية معقولة

فوائد الملح



- يمنع حدوث قصور الغدة الدرقية و ذلك لاحتوائه على مادة اليود.
- يحافظ على الضغط الشرياني ضمن الحدود الطبيعية .
- يحافظ الملح على نظافة الفم و الأسنان.
- يلعب دوراً مهماً في تنظيم توازن السوائل في الجسم.
- ضروري لنقل الإشارات العصبية و لتقلص العضلات.



أضرار الملح و الصوديوم على الصحة

- ارتفاع ضغط الدم الذي يسبب أمراض القلب و السكتات و الجلطات الدماغية و القلبية.
- أمراض الكلي و ذلك بتشكل حصى الكلي و مرض الفشل الكلوي
- أمراض الجهاز الهضمي و خاصة القرحة المعوية.
- هشاشة العظام إذ ان زيادة الصوديوم في الجسم يؤثر على توازن المعادن خاصة الكالسيوم و منع امتصاصه في الجسم.

المواد الدسمة (الدهون)

الدهون مصدر للطاقة و بعض الفيتامينات (فتامين أ و د)، و توفر الأحماض الدهنية الأساسية التي لا يستطيع الجسم تكوينها إلا أن الإفراط في تناولها يسبب زيادة الوزن و ارتفاع مستوى الكوليسترون في الدم وكذا أمراض القلب .

كيف نقلل من تناول المواد الدسمة

- التقليل من تناول الدهون المشبعة و استبدالها بالدهون غير المشبعة الغنية بالأوميغا 3 و الأحماض الدهنية الأساسية و التي توجد في : الأسماك، المكسرات ، زيت الزيتون و عباد الشمس بعض الفواكه و الخضروات .
- اختيار الأطعمة الأقل دهناً و ذلك بمقارنة ملصقات الوسم عند الشراء .
- تناول مشتقات الحليب منخفضة الدهون .
- يفضل الشواء أو السلق أو الطيخ على البخار بدلاً من قلي أو تحميص الأغذية،
- التخلص من الدهون المرئية و الجلد قبل طهي اللحوم .
- التقليل من استعمال الزيت عند الطبخ وذلك بقياسه بملعقة طعام بدلاً من سكبه مباشرةً من الفارورة.

كل المواد الغذائية مفيدة لصحة الجسم إلا أن الكميات الزائدة عن الحد تتسبب بأضرار تصيب الوظائف الحيوية التي تقوم بها أعضاء الجسم المختلفة و قد تكون خطيرة في بعض الأحيان.

السكر

السكر هو مركب له عدة أنواع حيث توجد السكريات البسيطة مثل الغلوكوز و الفروكتوز التي نجدها في الفواكه و الغلاكتوز الموجود في الحليب والسكروز (سكر الطعام) ...

و السكريات المعقدة كالنشاء التي نجدها في الخبز، البطاطا، البقوليات و الذرة.....



فوائد السكر

- السكر مصدر للطاقة التي يحتاجها الجسم من أجل تأدية وظائفه الحيوية.
- السكر غذاء للدماغ إذ يحتاجه لسد حاجته الكبيرة من الطاقة اللازمة لعمله.
- السكر ضروري لعمل القلب و العضلات.



أضرار السكر

- إن الإفراط في تناول السكريات المختلفة يؤدي إلى :
- احتمال الإصابة بمرض السكري .
- ارتفاع نسبة الكوليسترول السيء في الدم.
- حدوث أمراض القلب و الأوعية.
- تراكم الدهون مما يسبب السمنة و أمراض الكبد.
- أمراض اللثة و تسوس الأسنان.

الملح

يتكون الملح المتعارف عليه أي ملح الطعام بشكل أساسى من كلوريد الصوديوم و يستخدم عادةً لإضافة النكهة و الطعم للعديد من الأغذية أو لحفظها بالإضافة إلى وجوده كمكون طبيعي للعديد منها .