

## صحتك في غذائك



مديرية التجارة لولاية البويرة

مكتب ترقية الجودة و العلاقات مع الحركات الجمعوية

بمساعدة الأستاذ زنوش مختص في التغذية

نهج 17 أكتوبر، حي حسيني، البويرة.

الهاتف : 026 83 83 01



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

اختر الوجبات غير  
المالحة

تناول كميات أكثر  
من الأسماك

### قاوم رغبتك في تناول

### ملح الطعام !

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



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

أضف الأعشاب و التوابل  
إلى الأطعمة مثل  
الحلبة، القرفة، القرنفل..

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

### قاوم الرغبة في تناول

### السكر !

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



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

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

## السكر

السكر هو مركب له عدة أنواع حيث توجد السكريات البسيطة مثل الجلوكوز والفركتوز التي نجدها في الفواكه والغلاكتوز الموجود في الحليب والسكروز (سكر الطعام)...

والسكريات المعقدة كالنشاء التي نجدها في الخبز، البطاطا، البقوليات والذرة.....



## 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 والعضلات.

## أضرار السكر



إن الإفراط في تناول السكريات المختلفة يؤدي إلى :

- احتمال الإصابة بمرض السكري .
- ارتفاع نسبة الكوليسترول السيء في الدم.
- حدوث أمراض القلب والأوعية.
- تراكم الدهون مما يسبب السمنة و أمراض الكبد.
- أمراض اللثة وتسوس الأسنان.

## الملح

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

## 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 دورا مهما 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.
- امراض الكلى و ذلك بتشكل حصى الكلى و مرض الفشل الكلوي
- امراض الجهاز الهضمي و خاصة القرحة المعدية.
- هشاشة العظام إذ أن زيادة الصوديوم في الجسم يؤثر على توازن المعادن خاصة الكالسيوم و منع امتصاصه في الجسم.

## المواد الدسمة (الدهون)

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

## كيف نقلل من تناول المواد الدسمة

- التقليل من تناول الدهون المشبعة و استبدالها بالدهون غير المشبعة الغنية بالاوميغا3 و الأحماض الدهنية الأساسية و التي توجد في : الأسماك، المكسرات ، زيت الزيتون و عباد الشمس بعض الفواكه و الخضروات .
- اختيار الأطعمة الأقل دهنا و ذلك بمقارنة ملصقات الوسم عند الشراء .
- تناول مشتقات الحليب منخفضة الدهون .
- يفضل الشواء أو السلق أو الطبخ على البخار بدلا من قلي أو تحميص الأغذية،
- التخلص من الدهون المرنية و الجلد قبل طهي اللحوم .
- التقليل من استعمال الزيت عند الطبخ و ذلك بقياسه بملعقة طعام بدلا من سكب مباشرة من القارورة.