

Arabic  
[AHS-5865]

## الطعام الصحي + القيام بالنشاط الجسدي = حياة سعيدة Healthy food + active lifestyle = happy life

يتمتع المجتمع العربي بتقاليد صحية حيث أن تناول الطعام المفيد والقيام بالنشاط الجسدي هو ببساطة أسلوب الحياة هناك. ولكن مع الهجرة إلى أستراليا، قل تناول الأطعمة الصحية وقل النشاط الجسدي مما تسبب في ظهور بعض المشكلات الصحية مثل أمراض القلب والسمنة. هناك الكثير من الأشياء في الحياة خارجة عن إرادتنا وهي في يد الله ولكن هناك بعض الخطوات التي يمكنك إتباعها لمنع بعض الأمراض ومنها مرض القلب.

### تناولي الأطعمة التي قد تساعد على منع حدوث أمراض القلب Eat food that may help prevent heart disease

وتشمل هذه الأطعمة الأسماك والفاكهة والخضراوات والخبز والحبوب (مثل الأرز والمعكرونة والبرغل والكسكس) والبقول (مثل العدس والحمص). كما أن تناول البذورات أي المكسرات – مفيد أيضا على أن تكون غير محمصة أو مملحة.

### حافظي على صحتك وعلى صحة أسرتك عن طريق الآتي:

- 0 تناول الأسماك مرتين في الأسبوع على الأقل
- 0 تناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على العدس والحمص
- 0 تقديم السلطة أو الخضراوات مع وجبة العشاء

### قللي من تناول الدهون الضارة بالقلب Eat less fat that is bad for your heart

هناك دهون ضارة بالقلب وأخرى غير ضارة. إن الزيوت المستخرجة من الخضراوات مثل زيت عباد الشمس وزيت السافلور وزيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الذرة والبذورات - Nuts (من المستحسن أن تكون غير محمصة وغير مملحة) والسمك والزيتون والأفوكادو غير ضارة. ولكن الدهون الموجودة في اللحوم المدهنة والحليب كامل الدسم والجبن والزبادي والسمن والزبد وزيت جوز الهند غير صحية لقلبك.

تحتوي معظم الأطعمة والوجبات الخفيفة التي تباع خارج المنزل مثل الكباب والشيبس والأطعمة المقلية والباي (meat pies) على دهون ضارة. وتتسبب الدهون الضارة في رفع نسبة الكوليسترول في الدم مما يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب.

### تناولي كمية أقل من الدهون الضارة باتباع الآتي:

- 0 شراء اللحم واللحم المفروم غير الدهني وإزالة الدهن من اللحم قبل طبخه

- 0 إزالة الجلد من الدجاج قبل تناوله
- 0 شراء الحليب والزبادي قليلا الدسم والجبن ذو الدسم المنخفض
- 0 استعمال المارجرين بدلا من الزبد

### إستعملي الزيوت النباتية في الطبخ

Cook with vegetable oils at home

إن إستعمال زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت السافلور أو زيت الكانولا أو زيت عباد الشمس في الطبخ والسلطة يجعلك تستمتعين أنت وأفراد أسرتك بصحة أفضل. تجنبي إستعمال الزبد أو السمن. كما أنه من المفيد خفض كمية الزيوت التي تستعملينها في البيت وخاصة إذا كنت تحاولين إنقاص وزنك.

### علمي أولادك العادات الغذائية الحسنة

Teach your children good eating habits

ينمي الإنسان العادات الغذائية الصحية التي يتبعها طوال حياته خلال مرحلة الطفولة لذلك من المهم البدء بداية سليمة. ساعدي أطفالك على البدء بداية حسنة عن طريق تشجيعهم على تناول الفاكهة وإعداد وجبة صحية ليأخذوها للمدرسة. قدمي لهم الماء البارد وشجعيهم على الإشتراك في الرياضة والقيام بالأنشطة في الهواء الطلق. عندما نعلم أولادنا العادات الغذائية السليمة فإننا بذلك نحميهم من الإصابة بالأمراض مثل مرض القلب عندما يبلغون.

### إبذلي نشاطا جسديا يوميا

Be physically active every day

إجعلني النشاط الجسدي جزءا من روتينك اليومي. إن النشاط الجسدي مفيد لقلبك ويساعدك في الحفاظ على رشافتك كما أنه يجعلك تشعرين بالسعادة وبالاسترخاء. خصصي على الأقل 30 دقيقة يوميا للقيام بالنشاط الجسدي.

إليك بعض الإقتراحات لكي تتمتعين أنت وأفراد أسرتك بالصحة والقوة:

- 0 إستعمال السلالم (الدرج) بدلا من المصعد.
- 0 الذهاب إلى السوق مشيا على الأقدام بدلا من ركوب السيارة.
- 0 القيام بالنشاط الجسدي مع صديق أو مع فرد من أفراد الأسرة.
- 0 المشي مع الأولاد إلى المدرسة.
- 0 إستخدام التسهيلات المتاحة في منطقتك مثل الطرق المخصصة للمشبي أو لركوب الدراجات.

تحدثي مع طبيبك للحصول على المزيد من المعلومات عن الغذاء الصحي وعن النشاط الجسدي للوقاية من أمراض القلب.