



## أهمية الأكل الصحي للحفاظ على الوزن (The Importance of Eating Well To Maintain Weight)



كثيراً ما نتناول كميات أقل من الطعام عندما نتقدم في السن إذ أننا لا نشعر بالجوع كما في السابق. من الضروري أن نتبع نظاماً غذائياً صحياً يحتوي على أطعمة غنية بالبروتين والكالسيوم والفيتامينات. يجد معظم الناس أن وزنهم ينقص مع تقدمهم في السن وهذا ليس دائماً أمراً مفيداً للصحة. تحتوي هذه النشرة على بعض النصائح العملية حول طريقة الأكل الصحي للحفاظ على الوزن.

### السعرات الحرارية (Calories)

السعرة الحرارية هي مقياس الطاقة التي نحصل عليها من الطعام، وهي ما يبقينا أحياء. الكثير من السعرات الحرارية قد يؤدي إلى زيادة في الوزن والقليل منها قد يؤدي إلى نقصان الوزن. مع تقدمنا في السن قد يكون من الصعب تناول ما يكفي من الطعام للحصول على ما يكفي من السعرات الحرارية للحفاظ على وزن صحي.

### النظام الغذائي الغني بالسعرات الحرارية مفيد في الحالات التالية: (A high calorie diet will help when you are:)

عندما تعاني من نقص في الوزن  
عندما ينقص وزنك من دون أن تقصد ذلك  
عندما لا تستطيع تناول الطعام كعادتك (مثلاً بسبب المرض، مشكلة في الأسنان)

### تتضمن الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية (High calorie foods include) :

- الزيوت النباتية
- قشطة الجبن
- البسكويت المالح
- المرجرين
- الحلويات المصنوعة
- المغمسات
- الزبدة
- من الحليب
- المكسرات
- الكاتو
- المشروبات الغازية
- البسكويت
- الشراب المحلى
- البقر/الماعز/الغنم
- المعجنات
- حليب الصويا
- الشوكولاتة

**نصيحة (Hint):** استخدم الحليب المجفف لجعل الحليب أغنى بالسعرات الحرارية.

الحليب المجفف طريقة رخيصة وسهلة لزيادة القيمة الصحية للحليب من خلال إضافة المزيد من السعرات الحرارية والبروتين والكالسيوم.

للقيام بذلك امزج ١-٢ ملعقة طعام من الحليب المجفف في كوب من الحليب الكامل الدسم، أو اصف ٦ ملاعق طعام من الحليب المجفف إلى زجاجة أو عبوة الحليب.

### البروتين (Protein)

البروتين الموجود في الطعام ينمي جميع خلايا الجسم ويصلحها. ينبغي أن نتناول البروتين كل يوم لنبقى بصحة جيدة. تتضمن الأطعمة الغنية بالبروتين:

- اللحوم الحمراء
- الأسماك
- الدجاج
- النقانق
- اللحم المفروم
- البيض
- حليب البقر/الماعز/الغنم
- حليب الصويا
- الجبن
- التوفو
- اللبن
- البقول (الحمص، العدس، الفاصوليا البيضاء الصغيرة)
- الطحينة
- المكسرات

تناول الأكل الصحي والحرص على الحصول على جميع المغذيات التي تحتاجها أمر مهم للتمتع بالصحة والحفاظ عليها.

### طرق لتناول المزيد من الطعام للتوقف عن فقدان الوزن: (Ways to eat more to stop you losing weight:)

تناول ثلاث وجبات كل يوم ووجبة خفيفة بين الوجبات

احرص على تناول الوجبات الخفيفة إذا كنت تتناول وجبتين فقط في اليوم

اشرب كمية إضافية من الحليب أو العصير كل يوم

اضف كمية إضافية من الزيت أو المرجرين إلى طبخك

اضف القشطة أو اللبن الكامل الدسم أو الحليب المجفف إلى حبوب الإفطار والحلويات والحساء

اضف القشطة الحامضة أو الجبن أو الحليب المجفف إلى طبخك

احتفظ بوجبات مثلجة أو معلبة في منزلك لتتناولها عندما لا تشعر برغبة في الطبخ