

التاريخ: _____ تاريخ الميلاد: _____
اسم المريض: _____

تساعد التغذية الجيدة في الحفاظ على الصحة والتحكم في الوزن وزيادة الحيوية، كما تساعد في بعض الحالات الطبية الأخرى.

تناول الكثير من الخضراوات – واحرص على تناول:

_____ وجبات مناسبة من الخضراوات يومياً

_____ وجبات مناسبة من الفواكه يومياً

(الكمية الموصى بها يومياً للكبار = 5 وجبات من الخضراوات يومياً + وجبتين من الفاكهة. تعادل الوجبة المناسبة من الخضراوات نصف كوب من الخضراوات المطهوه، مثل البروكلي أو الجزر أو الخضراوات المشكلة المقلية أو كوب من السلطة).

احرص على أن يكون تناول الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المنقوعة مرة واحدة فقط أو أقل من ذلك في الأسبوع (أمثلة على ظهر النشرة)

حدد الخيارات التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون المنقوعة

منتجات الألبان قليلة الدسم

الحليب قليل الدسم الجبن قليل الدسم الزبادي قليل الدسم منتجات أخرى

اللحوم قليلة الدهون

ائزغ أي دهون ظاهرة من اللحم اقل من تناول اللحم المقلي أو المقفّت

اشرب كمية وافرة من الماء

احرص على شرب 8 أكواب يومياً

اشرب الماء بدلاً من عصير الفاكهة والمشروبات الغازية المحلاة والمرطبات ومشروبات الطاقة

(كمية السوائل الموصى بها يومياً للكبار = من 6 إلى 8 أكواب = 2 لتر تقريباً. قد يكون شرب الماء أفضل، لكنه من الملائم أيضاً شرب اللبن قليل الدسم أو مشروبات الطاقة المنخفضة)

لمساعدتك في تناول غذاء صحي، سأحيلك إلى:

أرجو أن تعود مجدداً لمتابعة الكشف خلال _____ أسابيع.

توقيع الطبيب: _____

يساعد الغذاء الصحي في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية والسكري وبعض الأمراض السرطانية. كما يساعد نظام التغذية الصحي على تحسين معدلات الحيوية والطاقة مدى الحياة.

نصائح لتناول كميات أكبر من الخضراوات والفاكهة

- تناول مجموعة متنوعة من الخضراوات يومياً (مثل السلطات وحساء الخضراوات والخضراوات المطهوه).
- تناول الخضراوات والفاكهة في وجبة الإفطار (مثل الفاصوليا الجافة والطماطم والفطر مع خبز مصنوع من حبوب غير مشورة، وأضف الفاكهة إلى حبوب الإفطار).
- اشترى الخضراوات في موسمها – فغالباً ما تكون أرخص سعراً.
- تعتبر الخضراوات المجمدة أو المعلبة بديلاً عن الخضراوات الطازجة. وهي سريعة وسهلة التحضير.

نصائح لتناول كميات أقل من الدهون المنقوعة

- قلل من تناول الوجبات السريعة والخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المنقوعة (مثل رقائق البطاطس الساخنة والأرز المقلي والبيتزا والمكرونه المحتوية على الكريمة ورفائق البطاطس المقلية).
- قلل من تناول الفطائر والحلوى، وتناول السنوتشات الطازجة بدلاً عنها.
- قلل من تناول الكعك والبسكويت المصنوع في المحلات. وتناول الزبادي قليل الدسم وخبز الزبيب والفاكهة بدلاً عن ذلك أو الكعك والبسكويت المخبوزان بالبيت باستخدام السمن النباتي والزيوت النباتية الخالية من الدهون المنقوعة.
- تجنب تناول النقانق واللحوم المعلبة الجاهزة (مثل اللحم البقري والسلامي). وتناول اللحوم منخفضة الدهون بدلاً منها (مثل لحم الديك الرومي والدجاج).
- انزع الدهون من اللحم وانزع الجلد من الدجاج.
- استخدم طرق الطهو التي تستخدم دهوناً قليلة (مثل الشواء والقلي السريع في قليل من الزيت مع التقليب المستمر والطهو البخار أو باستخدام أفران الميكروويف) بدلاً عن الأطعمة المقلية والمشوية.

نصائح لتناول كميات كبيرة من الماء

- احمل معك قارورة ماء دائماً تجنباً لشراء أية مشروبات أخرى.
- تناول الماء بدلاً عن المشروبات الغازية أو المرطبات أو مشروبات الطاقة أو عصير الفاكهة.
- اشرب الماء في مواعيد تناول وجبات الطعام.