

اتباع نظام غذائي وأسلوب حياة صحي



Providing information
Raising awareness



June 2015



LOTTERY FUNDED

Introduction

The Older People Services Development project has produced this easily accessible, multilingual and clear advice on healthy eating, in response to an extensive consultation that shows BME (Black and Minority Ethnic) older people can face barriers to accessing information on diet and lifestyle.

In the first such consultation of its kind, the Lottery-funded Older People Services Development Project talked to more than 850 ethnic minority older people across Scotland on the subject.

In keeping with the momentum, the project is continuing its work to support ethnic minority older people in accessing information and in helping to shape how that information can more effectively be delivered.

The project has taken on the views of those consulted in producing this healthy diet and lifestyle information guide, which will help make it easier for BME older people to take control of their own lifestyle, by making changes to improve and maintain their health and wellbeing. The guide also provides advice on how to follow and adapt a range of minority ethnic diets.

Acknowledgements

We are grateful to the Advisory Group for their contributions in the production of this information guide.

- Rohini Sharma Joshi, Project Manager
- Neeru Bhatnagar, Project Coordinator
- Chester Wong, Project Coordinator

- Bill Gray, NHS Health Scotland
- Christopher Russell, Public Health Division, Scottish Government
- Heather Peace, Senior Dietary Advisor, Food Standard Agency in Scotland
- Sunita Walia, Specialist Community Dietician
- Charles Chisholm, Catering Manager, Trust Housing Association
- Tina Fox, Vegetarian for Life
- Florence Dioka, Glasgow Central and West Integration Network
- Oliver Witard, Lecturer in Health and Exercise Science, University of Stirling

*A big thanks to the following individuals for proof reading the translations for accuracy and in making sure that it was in simple language.

Arabic by Taieb Bensaad
Bengali by Ishrat Measom
Chinese by Chester Wong
Hindi by Neeru Bhatnagar
Punjabi by Rohini Sharma Joshi
Urdu by Rohina Hussain

الخلفية

لنمط حياة صحي هناك أربعة أشياء بسيطة تحتاج إلى النظر فيها:

- أكلك ونظامك الغذائي
- اللياقة البدنية والتمارين الرياضية
- سعادتك والعافية العاطفية
- الأدوية التي تتناولها.

مع التقدم في السن، فإن عددا من المشاكل الاجتماعية قد تمنعنا من العيش بنمط حياة صحي. وقد تشمل المشاكل ما يلي:

- زيادة تكاليف المعيشة
- قضايا التنقل
- العيش المنفرد

- الوقت والجهد اللازمان للتسوق وإعداد وجبات الطعام
- مهارات الطبخ
- الخرافات والمعتقدات.

تهدف هذه الوثيقة إلى مساعدة الناس ذوي خلفيات أقلية عرقية في نظامهم الغذائي ونمط حياتهم عندما يتقدمون في السن. مع أنه يمكن تطبيقها على نطاق واسع، فقد صممت الوثيقة للناس الذين تفوق أعمارهم عن 60 عاما.

جماعات الأقليات العرقية (بما في ذلك الهندية وبنغلاديشية والباكستانية والأفريقية والبحر الكاريبي والصينية) أكثر عرضة لاعتلال الصحة من السكان البيض. الحالات الطويلة المدى مثل مرض السكري نوع 2، وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان أكثر انتشاراً في بعض مجموعات الأقليات العرقية. الناس ذوو الخلفيات الجنوب آسيوية، على سبيل المثال، أكثر عرضة 6 مرات للإصابة بمرض السكري نوع 2 بينما الناس من أصل أفريقي / أفريقي-كاريبي أكثر عرضة 3 مرات لتطوير ذلك المرض مقارنة بالناس من الخلفيات البيضاء. عند النظر في انتشار المرض في الأطفال متعددي الأعراق، كانت نسبته بين الأطفال من أصل آسيوي أكثر عرضة بنسبة 8.7 مرات للإصابة بالسكري من النوع 2 من نظرائهم البيض، والأطفال من أصل أسود أبيض أكثر عرضة بنسبة 6.2 مرات. المصابون بمرض السكري أكثر عرضة 3 مرات لأمراض القلب - هذه واحدة من المضاعفات المدمرة لمرض السكري. مع تقدم الناس في السن، قد تؤدي التغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة إلى زيادة مخاطر حدوث المزيد من المضاعفات.

يساعد أسلوب الحياة الصحي على تنظيم مستوى السكر في الدم ومستويات الكوليسترول وضغط الدم ويساعد على التحكم في الوزن. ولذلك فمن المهم بالنسبة للجميع اتباع نمط حياة صحي لمنع تطور الحالات الطويلة المدى أو تأخير مضاعفات مرتبطة بأية حالات مشخصة. ويمكن أن تشمل هذه الحالات مشاكل الكلى، وفقدان البصر، والعدوى ومشاكل الجلد والأقدام الخ.

1 Nazroo, JY (1997). The health of Britain's ethnic minorities: findings from a national survey. London.

Policy Studies Institute

2 HQIP: National Paediatric Diabetes Audit 2011/12 Report



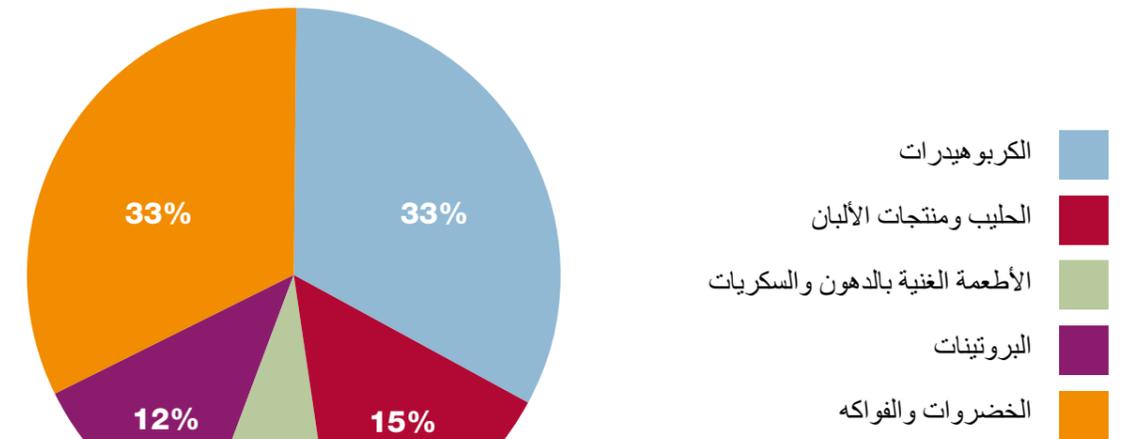
الأكل الصحي

تناول وجبة متوازنة

في المملكة المتحدة، يستند النظام الغذائي الصحي على لوحة الأكل بشكل جيد التي تبين نسب الأطعمة من المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية، للأكل الصحي.

تناول هذه الأنواع من الأطعمة بالنسب الواردة يضمن حصولك على التوازن الصحيح من الفيتامينات والمعادن. لذلك، يجب أن تتناول الكثير من الفواكه والخضروات والقليل جداً من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات. محاولة الحصول على هذا التوازن الجيد كل يوم فكرة جيدة، ولكنك لا تحتاج إلى فعل ذلك في كل وجبة. وقد تجد أن من الأسهل الحصول على التوازن الصحيح على مدى فترة أطول، لنقل في الأسبوع. حاول تناول الخيارات الأقل ملحا كلما أمكن.

لوحة الأطعمة لمجموعات الأقليات العرقية



صورة تبين المجموعات الرئيسية من الأطعمة

أكلك ونظامك الغذائي

يجب على الجميع مواصلة مستويات النشاط البدني لأطول فترة ممكنة. لكن، مع تقدمنا في السن و / أو عندما نصبح أقل نشاطاً بدنياً فإننا نميل إلى انخفاض الشعور بالجوع. وهذا أمر طبيعي جداً كما لو أن جسمنا يقول لنا أننا بحاجة لسعرات حرارية أقل.³

المشاكل التي يمكن أن تنشأ:

إذا لم يتم تنظيم وجبات الطعام بعناية، يمكن أن يصبح الناس أكثر اعتياداً بسبب نقص الفيتامينات والمعادن. النقص في النشاط البدني وخفض الاستهلاك الغذائي يمكن أن يؤدي إلى:

- ضعف العضلات
- زيادة تلف العظام

عملية الشيخوخة وبعض الأدوية التي تتناولها يمكن أن تسبب:

- فقدان الشهية
- تغيرات في حاسة الذوق
- مشاكل في المضغ والبلع

في بعض الحالات، لا يلاحظ الناس التغيير الجاري في أجسادهم وعلى الرغم من أن هناك انخفاض تدريجي في النشاط البدني مع مرور الوقت، لا يوجد أي تغيير أو زيادة في الاستهلاك الغذائي. هذا يمكن أن يؤدي إلى:

- زيادة الوزن والسمنة
- زيادة في مستويات الكوليسترول وضغط الدم مما يؤدي إلى السكتة الدماغية وأمراض القلب
- زيادة في مستويات السكر في الدم ومرض السكري
- زيادة مخاطر حالات طبية أخرى.

ما عدد السعرات الحرارية التي يحتاج لها من تزيد أعمارهم عن 50 عاماً؟

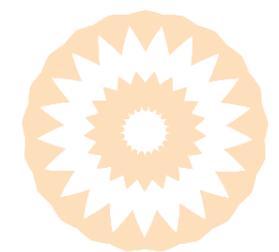
بين سني 50 و 65 ، النساء اللواتي يحافظن على مستويات طبيعية من النشاط البدني في حاجة إلى حوالي 2000 سعرات حرارية يومياً، والرجال حوالي 2500 سعرات حرارية.

لكن، مع تقدمنا في السن و / أو أقل نشاطاً بدنياً، سنكون بحاجة إلى تناول كميات أقل من السعرات الحرارية.

النساء الأكبر سناً غير الناشطات بدنياً قد يحتجن حوالي 1600 سعرات حرارية وكبار السن من الرجال غير الناشطين 2000 سعرات حرارية فقط.

ملاحظة: إذا كنت قد نصحت بتخفيف وزنك فسوف تحتاج إلى إنقاص عدد السعرات الحرارية. بنفس القدر، إذا كنت قد نصحت بزيادة الوزن فسوف تحتاج إلى تناول المزيد من السعرات الحرارية.

3 Dietary Reference Values for Energy, SACN (2011) TSO
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/339317/SACN_Dietary_Reference_Values_for_Energy.pdf



من المهم أن ندرك أن الأطعمة المتعددة الأعراف غير ممثلة بشكل كامل على هذه اللوحة. ومع ذلك، يمكنك بمساعدة من اختصاصي التغذية تصنيف أنواع الطعام التي تتناولها على الأقسام الفرعية من اللوحة.



أكل وجبات صغيرة بشكل أكثر تكراراً

من المهم أن تتناول وجبات متوازنة منتظمة طوال اليوم. مع تقدم الناس في السن يصبح من الصعب تناول وجبات كبيرة. لذا يمكنك أن تهدف إلى تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر على مدار اليوم.

الإفطار واحد من أهم الوجبات في اليوم. تتطلب بعض الأدوية تناولها مع الطعام لذا يجب أخذ ذلك في الاعتبار عند تخطيط وجبات الطعام.

أحجم حصص الطعام مهمة ولكن يمكن أن تكون غير واضحة في بعض الأحيان. أحجام الحصص متاحة أدناه على الرابط <http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/Portionsizes.aspx> إذا كنت في حاجة لتخفيف الوزن أو تناول كميات أقل من مجموعة معينة من الطعام، فأفضل طريقة لتخفيض أحجام الحصص هو استخدام أطباق وأوعية أصغر.

أكثر من شرب الماء

الماء معروف جداً بخصائصه لتنشيط الجسم. وعلى الرغم من أنه أمر حيوي للصحة، فكثيراً ما يتم تجاهله كواحد من المغذيات الأساسية. مع تقدم الناس في السن من الضروري المحافظة على رطوبة الجسم. معظم الناس يميلون إلى شرب 3-4 أكواب من الماء يومياً، ولكن يجب أن يشرب كبار السن ضعف هذا المبلغ (أي ما لا يقل عن 1.6 لتر من الماء يومياً).⁴



أحجام حصص التشاباتي الصغيرة والمتوسطة والكبيرة

يمكنك أن تشرب العصير المخفف ولكن تناول عصيراً لم يصف له السكر.

4 Hodgkinson B, Evans D, and Wood J. Maintaining oral hydration in older adults: a systematic review. International Journal of Nursing Practice 2003;9:S19-28

تناول الكثير من الفواكه والخضروات

تظهر الأبحاث أن الناس الذين ينتمون إلى الأقليات العرقية في اسكتلندا بشكل عام أكثر تناولاً للفاكهة والخضروات، بالمقارنة مع السواد الأعظم من السكان.⁵ ولكن مع تكيف الناس مع الحياة في المملكة المتحدة يمكن أن يتغير ذلك.

يجب على البالغين تناول ما لا يقل عن 5 حصص من الفاكهة والخضار كل يوم (5 في اليوم). وهذه يمكن أن تكون طازجة أو مجمدة أو معلبة أو على شكل عصير. حيث أن النباتيون لا يتناولون السمك، فإن تناول الخضار الورقية الخضراء الداكنة، وبعض المكسرات (اللوز والجوز وجوز البقان، والفاصوليا السوداني) أو فول الصويا يمكن أن يساعد في استكمال الأحماض الدهنية أوميغا 3 التي تساعد على تحسين المناعة والذاكرة.

- حصة واحدة من الفاكهة = 80 غرام من الفواكه = تفاحة واحدة أو موزة واحدة أو برتقالة واحدة أو شريحة واحدة من الشمام أو شريحة واحدة من المانجو.
- حصة واحدة من الفواكه المجففة مثل الزبيب والتمر تعادل حوالي 30 غرام.
- كوب صغير واحد (150 مليلتر) من عصير الفاكهة أو الخضار الصافي (100%) يساوي حصة واحدة من الحصص الخمس يومياً.
- حصة واحدة من الخضار = 80 غرام من الخضار = جناحين اثنين من البروكلي أو 4 ملاعق طعام ممثلة من السبانخ المطبوخ / الأعشاب أو 3 ملاعق طعام ممثلة من الخضار المطبوخة مثل الجزر والبازيلا والذرة الحلوة واليامية والقرع، الكاريلا، أو 8 زهيرات قرنيبيط. 6
- حيثما أمكن تناول الفاكهة والخضروات مع جلدها لأن هذه غنية بالألياف وهو أمر ضروري في أجسامنا.

ملاحظة:

- البطاطا، البطاطا الحلوة، والكاسافا واليام، والأربي (جنود الفلقاس) ليست خضروات، وهي لا تشكل جزءاً من الحصص الخمس في اليوم. هذه المنتجات غنية بالكربوهيدرات أو السكريات، ويجب أن تعتبر جزءاً من حصص الكربوهيدرات.
- كوب صغير من عصير الفاكهة [مشتري من المحل]؟ - قد يكون هذا مربكاً حيث أن عصير الفاكهة "الصافي" مذكور أعلاه [يمكن أن يحتوي على كميات كبيرة من السكريات المخفية لأنك تحتاج إلى أكثر من ثمرة فاكهة واحدة لعمل العصير وبعض العصائر تحتوي على سكريات مضافة].

5 NHS Health Scotland (2009) Health in Our Multi-Ethnic Scotland: Future Research Priorities. The Scottish Government: Edinburgh.

6 NHS Choices <http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/Portionsizes.aspx>

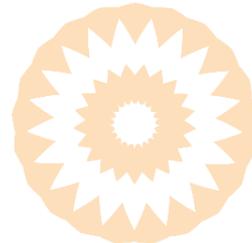
تخفيف من أكل الملح (أو الصوديوم)

كذلك فإن الكثير من الملح يمكن أن يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. يجب على البالغين تناول ما لا يزيد عن 6 غرام من الملح يومياً – هذا يعادل ملعقة شاي كاملة. معظم الأطعمة التي نتناولها مثل الخبز، والحبوب، والكرواسان والجبن ولحم الخنزير، والأسماك المملحة والأسماك المدخنة واللحوم وصلصة الصويا والمخللات والصلصات والأطعمة الجاهزة بما في ذلك الحساء والبيتزا وما إلى ذلك، تحتوي بالفعل على ما فيه الكفاية من الملح (وأحياناً أكثر من اللازم) لجسمنا. إذا استطعت أن تضيف كميات أقل من الملح إلى الطعام الذي تطهيه فسوف ينفعك ذلك. عند شراء المواد الغذائية، راجع ملصقة المحتويات لاختيار الأغذية التي تحتوي كميات أقل من الملح.

ملاحظة: بعض الملصقات الغذائية تشير إلى محتوى الصوديوم بدلاً من الملح. مثلاً، 1 غرام من الصوديوم = 2.4 غرام من الملح

- استبدل الوجبات الخفيفة مثل رقائق البطاطس، تشوراس، خليط بومباي، الجمبري المحمص، تشين تشين، ببدايل خالية من الملح مثل البسكويت، رقائق البطاطس المخبوزة والبسكويت المخبوز بمقادير قليلة الدهون.
- استبدل المكسرات المحمص بالملح بالمكسرات المحمص تحميصاً جافاً. يمكنك رش البهارات لتحسين المذاق.
- اختر المنتجات قليلة الملح أو التي لم يضاف لها الملح إذا كان ذلك ممكناً.
- قلل من كمية صلصة الصويا والمخللات والمايونيز واللفت التي تستخدمها.
- قلل من كمية الأطعمة المدخنة الذي تأكلها.
- لا تضيف الملح تلقائياً إلى الطعام أثناء التحضير أو على الطاولة.
- أضف نكهة إلى الأطعمة باستخدام الأعشاب، والتوابل والمخللات بدلاً من الملح عند الطهي.

تنبيه: الأقرص القابلة للذوبان مثل المسكنات والفييتامينات (الفوارة) قد تحتوي على الملح. لذا اطلب النصيحة من الصيدلي.





الكربوهيدرات- استعمال الأطعمة التي تطلق السكر ببطء

الكربوهيدرات أو النشويات مهمة جدا في النظام الغذائي الخاص بك، تطلق هذه المواد السكر في الجسم كي تكون لديك الطاقة الكافية للقيام بالأمور التي تحتاجها. الكربوهيدرات موجودة في الأطعمة مثل الأرز والدقيق والمنتجات المصنوعة منها مثل المعكرونة والخبز والتشباتيس / الروتس، الشعيرية وما إلى ذلك. بعض من الخضروات الجذرية مثل البطاطس والبطاطا الحلوة، والكاسافا غنية جدا بالكربوهيدرات، وبالتالي لا تعتبر من الخضروات. بعض من هذه الأطعمة تطلق السكريات بسرعة كبيرة حتى أنك تشعر بالنشاط بسرعة بدلا من الشعور بالتعب بعد تناولها. للتأكد من الحفاظ على مستوى سكر متوازن في الجسم فمن الأفضل استخدام الأطعمة البطيئة الاطلاق للسكر مثل

- الأرز الأسمر
- المعكرونة البنية
- الخبز المحبب مثل الخبز البلدي أو الخبز المطعم بالحبوب
- الطحين المصنوع من الحنطة الكاملة لعمل التشباتيس، الفوفو الخ
- الحبوب الخالية من السكر مثل البوريغ.

هذه الأطعمة أيضا تبتقيكم شعبين لفترة أطول وتساعدكم على التوقف عن تناول وجبات خفيفة بين الوجبات.

ضع حداً للأطعمة الغنية بالسكر

عندما نتقدم في السن، يجب علينا الحد من كمية السكر التي نستهلكها. يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من الأطعمة السكرية إلى زيادة الوزن / السمنة وكذلك مضاعفات طبية أخرى مثل مرض السكري. ومع ذلك، لا ينبغي أن يتخلى الناس (بما في ذلك مرضى السكري) عن أطباق الحلو تماما ويجب عليهم عدم تناولها كثيرا. الأطعمة الغنية بالسكر مثل الحلوى بما في ذلك الميثاي (الحلويات الهندية مثل لادوس، وجلاب جامونس، وما إلى ذلك)، والكير (بودنغ الأرز)، والسميد / السوجي، والكعك والبسكويت والشوكولاتة، وصلصات الطعام والمربى والمشروبات الغازية السكرية وبعض العصائر تحتوي نسباً عالية من السكر و / أو الدهون، وبالتالي ينبغي أن تؤخذ في بعض الأحيان.

إذا كنت لا تزال تستمتع بأطباق الحلو، فحاول العثور على بدائل صحية مثل:

- استخدام مواد التحلية بدلا من السكر. بعض الأصناف مثل سبلندا يمكن استخدامها في الطبخ والخبز.
- الجيلي الخالي من السكر (بما في ذلك الجيلي النباتي) يمكن خلطه بالفواكه والزبادي القليل الدسم وكريم فريش كحلولي صحية.
- اختر الأطعمة والمشروبات الخالية من السكر أو التي لم يضاف إليها السكر
- تجنب الأطعمة التي تدعي ملصقاتها أنها جيدة لمرضى السكري، مثل بعض الشوكولاتة لأنها قد لا تزال تؤثر على مستويات السكر في الدم بسبب النسبة العالية من السكر. وعلاوة على ذلك، فهي مكلفة ويمكن أن يكون لها تأثير ملين. تحقق من محتويات السكر والدهون في الملصقات الغذائية بدلاً من ذلك.
- لاحظ أن بعض الأطعمة المنخفضة الدهون مثل الزبادي يمكن أن تكون غنية في السكر لذا تحقق من الملصقات.
- اختر الفواكه لتناول الوجبات الخفيفة
- تذكر أن بعض الفواكه مثل الموز والمانجو واللاتشيس غنية بالسكر لذلك يجب عليك التأكد من مراجعة أحجام حصصك.
- اختر الفواكه الطازجة بالمقارنة مع المجففة التي هي أعلى في نسبة السكر.
- يمكنك إضافة كمية صغيرة من شات ماسالا لتتبييل سلطة الفواكه.
- يمكن أيضا أن تحتوي بعض الحبوب نسبة عالية من السكر. عند شراء الحبوب حاول اختيار تلك التي لا تحتوي سكريات مضافة مثل البوريغ العادي أو الحبوب المصنعة من القمح (على سبيل المثال الويتابيكس).
- من الصعب أثناء المهرجانات والاحتفالات أو الطقوس الدينية تجنب الحلويات مثل السميد (الحلوى) والتي تستخدم كقرايين دينية. وبالمثل، يتم استخدام الحلويات الصينية مثل كعكة القمر، الفواكه المحلاة بالسكر وما إلى ذلك في الاحتفالات. شجع استخدام الفواكه الطازجة بدلا من ذلك.

البروتينات مهمة في نظامك الغذائي

لبروتينات تساعد على بناء الجسم وأنسجة العضلات. اللحوم والأسماك والبيض والبقول مصدر جيد للبروتينات. كما أنها توفر المواد المغذية الضرورية الأخرى. يمكن اعتبار البقول حصة واحدة من الحصص الخمس اليومية.

إذا كنت تأكل الأسماك فمن المستحسن تناول وجبتين منها على أن تكون أحدهما دهنية (مثل السلمون أو الماكريل <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/fish-shellfish.aspx#oily>). الأسماك الدهنية غنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3 وفيتامين D التي تساعد كبار السن على محاربة الالتهابات وتساعد الذاكرة.

على الرغم من أن بعض اللحوم الحمراء تساعد على بناء مستويات الحديد وهي أيضا مصدر جيد لفيتامين B12 (الذي يساعد في صنع خلايا الدم الحمراء ويحافظ على أعلى من الطاقة)، يجب أن تحد من تناول اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة حيث أنها مرتبطة بتطور سرطان الأمعاء. الأطعمة المصنعة مثل لحم الخنزير المقدد والنقانق والفطائر الخ

تحتوي بعض البروتينات ولكنها غنية جدا بالدهون المشبعة، وبالتالي يجب أن تكون محدودة. تحتوي قطعتان من النقانق 10 غرامات من الدهون المشبعة - أي نصف الحد الأقصى لحاجة المرأة من الدهون المشبعة يوميا.

وزارة الصحة تشير إلى أن الأشخاص الذين يتناولون أكثر من 90 غرام (وزن مطبوخ) من اللحوم الحمراء والمصنعة يوميا يجب أن يخفضوها إلى 70 غرام.. يمكنك أن تأكل اللحوم البيضاء (الدجاج مثلا) بدلا من ذلك. اختر اللحوم الخالية من الدهون بدلا من الدهنية. أضف قدرا كبيرا من الخضار إلى اللحم.

ضع حداً للأطعمة الدسمة

بعض الدهون مهمة في النظام الغذائي ولكن مع تقدم الناس في السن، قد تؤثر زيادة الوزن على قدرتهم على الحركة. قد تكون الدهون غير المشبعة مفيدة لقلبك، في حين أن الدهون المشبعة يمكن أن تكون ضارة لمستوى الكوليسترول في دمك ولقلبك. توجد الدهون المشبعة في المنتجات الحيوانية والأطعمة المصنعة، مثل القشطة، الجبن، الزبدة، السمن، الشحم، شحم الخنزير، والحلويات واللحوم الدسمة. الأطعمة مثل الأفوكادو والمكسرات والزيوت النباتية وزيت الزيتون هي أيضا غنية بالدهون ولكن هذه الدهون في معظمها غير مشبعة. يمكنك تناول كميات محدودة من هذه الأطعمة.

يمكن أن يكون النظام الغذائي المتعدد الأعراق غنياً بالأطعمة الدهنية مثل الموز المقلي، السبرينغ رولز، البكورا، السمبوسة، الفاراس، الموموس، البوريس، الأكارا، والمندازي الخ

- قدر الإمكان، ابحث عن بدائل للقلبي.
- ابحث عن وصفات تنطوي على الشوى، التبخير، الغليان، الميكروويف والخبز بدلا من ذلك.
- إذا كنت بحاجة إلى استخدام الزيت استخدم كميات صغيرة أو رذاذ الزيت.
- استخدم كميات ضئيلة فقط من السمن (الزبدة المصفاة) في طعامك،
- استخدم زيت الزيتون وزيت بذر اللفت لأنها منخفضة في الدهون المشبعة.
- اختر اللحوم الخالية من الدهون والأسماك.
- استخدم الحليب المنزوع الدسم أو شبه المنزوع.
- تجنب الكريمة والجبن كامل الدسم، اختر الزبادي قليل الدسم والجبن قليل الدسم.
- استبدل الصلصات الدسمة بالصلصات القائمة على الطماطم.
- افحص ملصقات الغذاء لشراء بدائل قليلة الدسم.

للنباتيين

العديد من أفراد الأقليات العرقية المهاجرة من شبه القارة الهندية يميلون إلى أن يكونوا نباتيين، وبالتالي لا يأكلون أي طعام يحتوي على البيض أو اللحوم أو الأسماك. في هذه الحالة من المهم بالنسبة لهم استكمال نسبة البروتين بتناول البقول. وتشمل هذه أي شكل من أشكال بقل الدال والعدس والتوفو وفول الصويا والمكسرات والفول والشعير والفاصوليا المطبوخة، البازيلا السوداء العينين، البازيلا الخضراء، والفاصوليا المتمشقة والحمص (الشول) والفول والفاصوليا اللبابية (راجما)، والفاصوليا الزبدية. البقول أيضاً مصدر جيد للحديد.

حصة واحدة تعادل:

السّمك: 140 غرام

اللحوم: 70 غرام من اللحوم الحمراء أو المصنعة

الفول / البقوليات: 2-3 ملاعق كبيرة



ملاحظة: منتجات القوورن هي أيضاً مصادر غنية بالبروتين ويمكن اعتبارها بديلاً جيداً للحوم. ومع ذلك، فإن منتجات القوورن ليست مناسبة لأولئك الذين لا يتناولون البيض حيث أن زلال البيض يستخدم في عملية الربط.

بالنسبة لغير النباتيين، يمكن أن تكون البقول مصدراً إضافياً لبروتين اللحوم. يمكنك إضافة الحبوب إلى الحساء والبخاني، والصلصات لتحسين ملمس والنكهة. إضافة البقول يعني الاقلال من إضافة اللحوم وبالتالي تكون وجبات الطعام أقل دسامة.



شرب الكحول باعتدال فقط

على الرغم من أن بعض أفراد الأقليات العرقية لا يشربون الكحول، إلا أن البعض يتعاطاها. يمكن أن تؤثر الكحول ليس فقط على الطريقة التي تفكر بها ولكن أيضا على الحالات الطبية وكفاءة الأدوية التي نتناولها. من المستحسن عدم شربها كل يوم.

توصي مصلحة الصحة الوطنية بما يلي:

- ينبغي أن لا يشرب الرجال بانتظام أكثر من 3-4 وحدات من الكحول يوميا.
- ينبغي أن لا تشرب النساء أكثر من 2-3 وحدة يوميا.
- إذا افترطت في جلسة واحدة في شرب الخمر، تجنب الكحول لمدة 48 ساعة.

وحدة واحدة من الكحول تساوي 10 مليلتر (8 غرام) من الكحول، وزجاجة واحدة من النبيذ تحتوي على حوالي 10 وحدات. وكأس كبير من الويسكي (35 مليلتر) يساوي 1.4 حدة.

تناول الوجبات الخفيفة

عندما لا نكون مشغولين فإننا نميل إلى الرغبة في تناول وجبة خفيفة في كثير من الأحيان. إذا كنا نريد الحفاظ على صحة جيدة يجب علينا محاولة وقف تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية. من الأفضل أن نتناول وجبات صغيرة مرات أكثر للحفاظ على مستويات الطاقة لدينا والحد من آلام الجوع. إذا أردنا تناول وجبة خفيفة، ينبغي أن نتجنب الأطعمة السهلة مثل رقائق البطاطس، والتشورا، والفول السوداني، والسمبوسة، والمندازي، ورقائق الموز والبسكويت والكعك الخ والتي هي غنية بالدهون والنشويات والسكريات. بدلا من ذلك يمكننا اختيار وجبات خفيفة صحية مثل:

- الفواكه
- السلطة
- خضار مقطعة إلى رقائق مع صلصات قليلة الدسم
- رقائق خضار وفاكهة مخبوزة خالية من الملح على سبيل المثال رقائق الجزر الأبيض
- الزلاية على البخار
- السمبوسة بالفرن أو السبرينغ رولز
- خامان دو كلا على البخار منخفض الدهون (منتج مصنوع من طحين "غرام")
- العديد من البدائل الصحية من الوجبات الخفيفة متوفر على شبكة الإنترنت

نصائح:

- التخطيط للمستقبل للتأكد من أن يكون لديك خيارات سليمة في خزانة ثلاجتك
- إعداد وجبات خفيفة أو وجبات صغيرة بكميات كبيرة وتبريدها أو تجميدها بأجزاء صغيرة
- قطع الفواكه مثل الموز، والأناناس والمانجو الخ إلى أجزاء صغيرة وجدها في حاويات صغيرة. تناول الفاكهة المجمدة إذا استطعت ويمكنك الاستمتاع بها بعد ذلك ببطء لمدة أطول
- الثمار الطرية المجمدة وجبة خفيفة صحية جيدة.

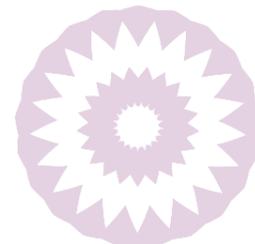
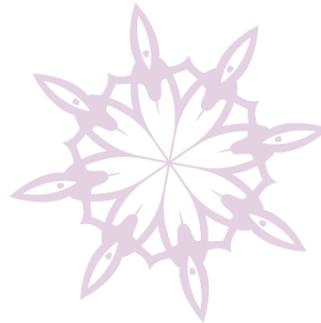
الحليب ومنتجات الألبان مهمة

الحليب ومشتقاته مصدر أساسي للبروتين والكالسيوم في نظامك الغذائي، ولذا فهي مهمة جداً للمتقدمين في السن. ولكن يمكن أيضا أن تكون نسبة الدهون فيها عالية. لذلك ينبغي الحرص على تجنب البدائل الدهنية. الحليب المنزوع الدسم أو الشبه منزوع الدسم يحتوي على نفس القدر من المواد الغذائية التي في الحليب الكامل الدسم، ولكن نسبة أقل من الدهون. قد يكون الطعم مختلفا ولكن مع الوقت يتعود الناس على الذوق والقوام.

الجبن والمنتجات الجبنة يمكن أن تكون عالية في نسبة الملح (مثل جبن الحلوم أو البانير) لذلك عند استخدامها في الطعام حاول الحد منها وتجنب إضافة المزيد من الملح (أكثر من 1.5 غرام من الملح في 100 غرام يعتبر نسبة عالية). معظم أنواع الجبن تحتوي على ما بين 20 و40 غرام من الدهون في كل 100 غرام. تعتبر الأطعمة التي تحتوي على أكثر من 17.5 غرام من الدهون في كل 100 غرام نسبة عالية من الدهون. تحتوي الأجبان الصلبة قليلة الدسم عادة بين 10 غرام و16 غرام من الدهون في كل 100 غرام. الأجبان قليلة الدسم مثل جبن كوتيج أو الكوارك تحتوي نسباً أقل من الدهون (3 غرام أو أقل من الدهون في كل 100 غرام). الكوارك يمكن أن يكون بديلاً جيداً لجبن الكريمة أو الكريمة المشبعة.

الزبدة والكريمات غنية جدا بالدهون. استخدم الملمسات قليلة الدسم والزيادي العادي بدلاً من ذلك.

ملاحظة: بعض المنتجات قليلة الدهون مثل اللبن الزبادي يمكن أن تحتوي على جيلاتين وهي ليست مناسبة للنباتيين



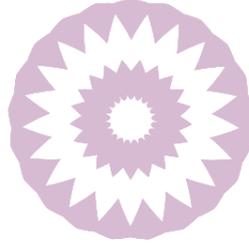
بطاقات محتويات الأطعمة

Nutrition Facts	
Serving Size (343g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 63g	21%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 23g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 6%
Calcium 30%	Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Each 1/2 pack serving contains				
MED	LOW	MED	HIGH	MED
Calories	Sugar	Fat	Sat Fat	Salt
353	0.9g	20.3g	10.8g	1.1g
18%	1%	29%	54%	18%

of your guideline daily amount
Source: Food Standards Agency

نموذج لبطاقة محتويات الأطعمة

تحمل معظم الأطعمة المعبأة مسبقاً ملصقات على ظهر أو جانب العبوة أو الغلاف لتبلغنا عن المكونات الغذائية.

وتشمل هذه البطاقات معلومات حول كمية الطاقة (كيلوجول (KJ) وكيلوكالوري (kcal) التي يشار إليها عادة بمصطلح السعرات الحرارية) المتضمنة في المواد الغذائية. كما أنها تعطي معلومات عن الدهون المشبعة والكربوهيدرات، والسكريات، والألياف، ونسبة الملح، ومحتوى الفيتامينات الخ.

المكونات التي تحتاج إلى ملاحظتها تشمل الدهون المشبعة والسكر ونسبة الملح. إذا كنت تحاول الحفاظ على نظام غذائي صحي، تحتاج إلى اختيار الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة المنخفضة ومحتويات سكر منخفضة فضلاً عن خيارات ملح منخفضة.

يتم تقديم معظم معلومات التغذية لكل 100 غرام، وأحياناً لكل حصة من المواد الغذائية (في الحالة المذكورة أعلاه، في شريط الحبوب). تتضمن المعلومات عن الحصة اليومية الموصى بها للبالغين أو الأطفال لكل من هذه المكونات على بعض المنتجات.

في الصورة أعلاه على سبيل المثال، يحتاج كبار السن إلى 2000 سعرات حرارية من الطاقة في المتوسط. تناول قطعة واحدة من هذا المنتج يساهم بحوالي 145 سعرات حرارية. هذه المعلومات يمكن أن تساعدك على أن تقرر ما إذا كان يمكنك تناول هذا الطعام أو ما إذا كان تناوله سوف يتجاوز حصتك اليومية. لذا يمكنك استخدام هذه الملصقات لمساعدتك في اختيار نظام غذائي أكثر توازناً.

محلات السوبر ماركت الكبيرة والعديد من مصنعي المواد الغذائية يعرضون المعلومات الغذائية مرزماً لونياً على الجزء الأمامي من معظم المواد الغذائية والشراب المعبأة مسبقاً. هذا مفيد جداً عندما تريد المقارنة بين المنتجات الغذائية المختلفة في لمحظة.

كثيراً ما تجد مزيجاً من الأحمر والأصفر والألوان الخضراء، إذا كنت تريد خياراً صحياً فحاول الملصقات التي يطغى عليها اللون الأخضر والبرتقالي، واللون حمراء أقل.

- الأحمر يعني عالي، وهذه هي الأطعمة والمشروبات يجب أن نخفف منها. حاول التقليل منها وتناولها بكميات صغيرة.
- البرتقالي يعني متوسط، لذا يمكنك أخذ الأطعمة والمشروبات التي يطغى عليها اللون البرتقالي في معظم الأوقات.
- الأخضر يعني منخفض، كلما زاد اللون الأخضر على الملصق كلما كان الخيار صحياً أكثر.

لمزيد من المعلومات حول ملصقات الطعام يرجى زيارة الموقع التالي على الإنترنت

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/food-labelling.aspx>
<http://www.foodstandards.gov.scot/food-safety-standards/labelling/understanding-food-labels>

أطبخ لنفسك

إذا كنت تعيش وحدك، فقد تشعر أن طبخ وجبة كاملة أمر صعب أو غير ملهم. هذا لا يعني أن يكون العشاء مملًا. يمكنك أن تحضر وصفات صحية خاصة إضافية من خلال تحويل الطبخ إلى هواية. يمكنك طهي أجزاء أصغر من نفس الوجبات التي تطهى للأسرة. غالبية كبار السن من الأقليات العرقية لديهم مهارات طبخ جيدة جدا ويمكنهم بسهولة طبخ كميات صغيرة.

بدلاً من ذلك، يمكنك طهي كمية إضافية من الأطعمة وتجميدها لاستخدامها في يوم لا تشعر فيه بالرغبة في الطبخ. الحساء والكاري واليخاني تجمد جيداً. عند تجميد المواد الغذائية يجب القيام بذلك في نفس اليوم الذي أعددت فيه الطعام. حاول تجميد الطعام بمجرد أن يبرد للمساعدة في إطالة نضارته. كلما طال الانتظار لتجميد الطعام المطبوخ، كلما ازدادت فرص التلوث. جمد الأطعمة بكميات مفردة لأنه لا ينبغي إعادة تجميد الأطعمة بعد ذوبانها. من المهم جداً التأكد من إعادة تسخين الطعام جيداً عند تدويبه للتأكد من أن يتم تسخينه بالتساوي ويتم القضاء على أي ميكروبات.

النظام الغذائي المتعدد الأعراق

يوفر لنا الطعام من جميع أنحاء العالم التنوع في وجباتنا. فهمنا لما نأكله يمكن أن يكون مفيداً جداً لصحتنا. مع هجرة الناس إلى المملكة المتحدة فإنهم يتكيفون مع أسلوب الحياة فيها. تظهر الدراسات أن الناس من الأقليات العرقية يميلون إلى وجبات فطور غربية (الخبز، وجبات الإفطار الإنجليزية، والخبز المحمص الخ) ووجبة الغداء (شطائر، البيرغر، المعكرونة الخ) ولكن يتناولون وجبات العشاء التقليدية (الهندية والصينية والأفريقية، والكاريبية الخ). لكن، مع تقدم الناس في السن وتوفر مزيد من الوقت لديهم لإعداد الطعام، فإنهم يميلون إلى نظام غذائي عرقي في وجبات الغداء والعشاء، حيث تكون وجبات الغداء أثقل من العشاء. يمكن أن يؤدي هذا النظام الغذائي المحتوي على نسبة عالية من الملح، والكربوهيدرات والدهون، جنباً إلى جنب مع تقليل النشاط البدني، إلى أنماط حياة غير صحية.

النظام الغذائي الآسيوي الجنوبي

داء السكري من النوع 2 أكثر شيوعاً 6 مرات في الأشخاص من أصول جنوب آسيوية. يواجه الجنوب آسيويون المصابون بمرض السكري من النوع 2 خطراً متزايداً من مشاكل القلب والأوعية الدموية والحالات ذات الصلة، مثل ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية وارتفاع الكوليسترول في الدم ومعدلات وفيات أعلى.⁷

الغذاء في جنوب آسيا متنوع جداً اعتماداً على الممارسات الثقافية للمنطقة التي صدر منها. ومع ذلك، هناك العديد من أوجه التشابه بين هذه المناطق.

النظام الغذائي الآسيوي الجنوبي	
المزايا	العيوب
غني في الحبوب - نسبة عالية من الألياف وأقل من البروتين الحيواني.	يتم إعداد الكثير من المواد الغذائية بالسمن (الزبدة المصفاة) أو تكون مقلية أو خفيفة القلي.
النظام الغذائي غني بالفواكه والخضروات.	كثيراً ما يستخدم زيوت جوز الهند والحليب التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.
التوابل والمكثفات تقلل الحاجة للملح	غالباً ما يستخدم السكر (جيكري) في الطهي.

الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحسين نظامك الغذائي

يقول كثير من الناس ان الغذاء الآسيوي المنخفض الدهون لا طعم جيد له. الحل هو استخدام المكونات الطازجة، وقدر ما تريد من التوابل المجففة وتهي طعامك فقط قبل أن تحتاج إلى الأكل.

- ابدأ بالسلطة أو اللبن الزبادي مع الخضار المقطعة أو المشرحة.
- اختر الدجاج أو المأكولات البحرية بدلاً من اللحم البقري أو لحم الضأن.
- اختر الأطباق المحضرة من دون السمن.
- في المطعم، اطلب طبق بروتين واحد وطبق خضروات واحد لخفض الدهون المشبعة والسعرات الحرارية.
- اصنع الصلصات الخاصة بك. الصلصات المشتراة من المحلات غنية جداً بالزيوت.



الأطعمة الصينية والشرق آسيوية

النظام الغذائي التقليدي (والصحي) الصيني نباتي بشكل رئيسي، مع منتجات اللحوم التي تشكل 20% فقط منه. يتكون هذا النظام الغذائي من الخضروات المقلية، الأرز على البخار، ومنتجات الصويا والزنجبيل الطازج والثوم ومعجون البقول. تحضر الأطباق الصينية التقليدية على البخار أيضاً، والمقلية قليلاً في زيت الفول السوداني أو المطهية ببطء. لكنها تطورت مع الزمن وكثيراً ما يرتبط الطعام الصيني في المملكة المتحدة بأطباق شديدة القلي مثل الجمبري المحمر، السبرنغ رولز واللحوم المطبوخة في العجين المضروب. بعض الصلصات مثل صلصة الصويا وصلصة السمك يمكن أن تكون غنية بالملح.

الطعام الصيني يمكن أن يكون صحياً للغاية.

1. أسلوب القلي مع التحريك جيد لأنه يحتفظ بالمواد الغذائية للمكونات نظراً لطريقة الطبخ السريعة. استخدم كمية صغيرة من الزيت واللحوم الخالية من الدهون أو الأسماك والكثير من الخضار الموسمية لعشاء لذيذ.

2. استخدم الكثير من الثوم والزنجبيل والفلفل لأن الثوم مفيد للقلب، والزنجبيل يساعد على الهضم والفلفل مليء بالفيتامينات.

3. فطائر الديم سومز ليست فقط لذيذة وبسيطة التحضير باستخدام لفائف الوطون المشتركة أو ببساطة باستخدام عجينة الزلاية، لكنها صحية جداً.

4. الحساء غني بالمواد المغذية ويجعلكم تشعرون بالشبع لفترة أطول. إذا قمت بعمل الحساء بنفسك بالعظام و / أو مزيج من الخضروات، فإن كمية صغيرة منه سوف تكون غنية بالفيتامينات والمعادن. درجة الحرارة

الدافئة للحساء (مثل الشاي) يمكن أن تحسن عملية الهضم بأكملها.

5. حضر الصلصة الخاصة بك من الصفرة وهي أكثر صحة من المشتراة من المحل ويمكنك التحكم بكمية الصوديوم (الملح) والسكر الذي تضعه فيها.

6. لتعميق النكهات وإثراء اليخاني والمرقة استخدم المكونات المجففة، مثل الفطر، والجمبري، والمحار، والأعشاب والتوابل. هذه محسنات عظيمة للنكهة الطبيعية، وتجنب الحاجة إلى المونوسوديوم غلوتاميت.



البدائل

أطعمة يجب الحد منها	بدائل
سمبوسة، باكورا	بوبودوم/بابار/دوكلا
كورما أو بساندا	تيكا ماسالا (مخبوزة في الفرن مع توابل خفيفة) أو تندوري ماسالا (متبل بالبهارات ومخبوز في التنور أو فرن الطين).
أطباق الأرز المقلية أو الخفيفة القلي أو مطار بولاو (كبسة الأرز بالبازيلا)	أرز معطر على البخار
باراثاس أو بوريس (الخبز المقلي)	رقيقة تشاباتيس صغيرة وقطع خبز نان صغيرة
الو باراتا	غوبهي باراتا
عدس الدال بالسمن	عدس الدال بدون السمن
كيتشي تقليدي	كيتشي مصنوع من دال الماش دون استخدام السمن
ميدو وادا	ادلي وادا
لب المانجو المعلب	المانجو شرائح أو سلطة فواكه
راسملاي/كير	شيكهاند مصنوع من اللبن الزبادي القليل الدسم أو سلطة فواكه

7. كن على علم بما كنت تأكل، وأبقيه متوازناً. لا بأس في تناول كميات متوازنة صغيرة من السكر والملح والدهون - ولكن لا تبالغ. احصل على حاجتك من السكر من الفاكهة الطازجة.
8. اشترى الدواجن الخالية من الدهون والأسماك المستدامة والمحار. انتبه إلى كمية اللحوم الحمراء التي تستهلكها واشترى دائماً اللحوم العضوية إذا كان ذلك ممكناً.
9. اختر شعيرية الأرز أو معكرونة بقل الماش إذا كنت ترغب في الانتباه إلى كمية الكربوهيدرات التي تستهلكها واختر الأرز الأسمر الغني بالألياف أكثر من الأرز الأبيض المكرر.
10. اشرب الشاي الأخضر. الشاي الأخضر يزيل السموم، ويساعد على الهضم ويخفف من الشعور بالجوع. وقد وجد العلماء أنه يحارب أيضاً الجذور الحرة التي تسبب السرطان وأمراض القلب.



أطعمة يجب الحد منها	بدائل
سبرينغ رولز، الجمبري المحمر	الدجاج المشوي، الزلابية على البخار أو الشوربات الخفيفة
السّمك الحلو والحامض	دجاج وحضار بالزنجبيل على البخار
الأرز المقلي	أرز على البخار مع خضار سريعة القلي بقليل من الزيت
دجاج مشوي بالفلفل	جمبري مغلي
الشعيرية المقلية	شعيرية مغلية في الحساء مع مقلبات سريعة التحريك
صلصات الفلفل الشديدة القلي	صلصات فلفل طازج مصنوعة في البيت (بكمية أقل من الملح والسكر والزيت)
صلصة صويا كثيرة الملح	صلصة صويا قليلة الملح
شعيرية من الطحين الأبيض	شعيرية من الطحين الكامل
مصادر بروتينات مدهنة مثل اللحم الأحمر/الخنزير	بدائل قليلة الدهون مثل القوورن، الصويا أو التوفو

النظام الغذائي لبلدان أفريقيا والبحر الكاريبي

الناس من أفريقيا والكاريبي 3 مرات أكثر عرضة لتطوير مرض السكري من النوع 2، و 3 مرات أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب و 2.4 مرات أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية.

النظام الغذائي الأفريقي ومنطقة البحر الكاريبي يميل إلى أن يكون غنياً باللحوم والأطعمة النشوية مثل البطاطا والبطاطا الحلوة، والموز والكاسافا والفاصوليا الخ، ولكن يمكن أن يكون صحياً كما يستخدم فيه الكثير من تقنيات الشواء. واحدة من القضايا الرئيسية في هذا النظام الغذائي كون أحجام الوجبات سخية عادة، ويجب التحكم بها للحصول على نظام غذائي صحي. استخدام اللحوم والمنتجات الدهنية يمكن أن يساعد أيضاً في رفع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى مشاكل في القلب.

بدائل	بدائل
الأطعمة الدسمة مثل الزبدة وزيت جوز الهند، حليب جوز الهند، وكريم جوز الهند وزيت النخيل أو شحم الخنزير	استخدم بذور اللفت وزيت الزيتون أو الذرة أو زيت عباد الشمس بكميات محدودة
السّمك المملح	استخدم الأسماك الطازجة ويفضل الزيتية
الأطعمة المقلية مثل الدجاج المقلي ولحم البقر المشوي أو أحشاءه، لحوم البقر المقددة، ومقالي الأناناس الخ	خبز أو شواء نفس الأطعمة باستخدام بخاخ الزيت والقليل السعرات الحرارية إذا لزم الأمر
اللحوم ذات النسبة العالية من الدهون مثل الدجاج بجلده، أقدام الدجاج / البقر / الخنزير، ولسان البقر، والخنزير / ذيل الثور، وأضلاعه	استخدم قطع اللحم الأقل دهناً، وانزع أي دهون مرئية / أو جلد قبل الطهي. على سبيل المثال إذا طبخت لحم الماعز، أزل أي دهون مرئية وقطعه قطعاً صغيرة
اللحوم الحمراء	استخدم الأسماك واللحوم البيضاء، القوورن أو فول الصويا
اللحوم المصنعة مثل النقانق التي تحتوي على نسبة عالية جداً من الدهون المشبعة	استخدم أجزاء صغيرة من اللحوم الطازجة
الحليب كامل الدسم، أو الحليب المكثف	اختر منتجات الألبان الأقل دهناً مثل المنزوعة الدسم 1% أو الشبه منزوعة الدسم
الحلويات مثل نفخة المعجنات، السمبوسة، والبصل المقلي	استخدم لفائف الفاجيتا للف اللحوم بدلاً من ذلك.
كريمات أو حليب جوز الهند في الأطعمة	الزبادي قليل الدسم أو كريم فريش
الوجبات الخفيفة المقلية مثل رقائق الموز، مدازي، والزلابية.	استخدم الموز المشوي، خبز مدازي، اصنع سلطات الفواكه الطازجة. رشها بالتوابل لتحسين النكهة

http://www.eatingwell.com/recipes_menus/collections/healthy_african_recipes

اللياقة البدنية وممارسة التمارين

الخارج لممارسة المشي. يمكنك حتى المشي بشكل مستمر داخل بيتك، واستخدام السلالم أو الدرج كلما كان ذلك ممكناً لتأسيس روتين.

إذا كنت غير قادر على المشي، تساعد تمارين اليوغا أو التاي تشي البسيطة أيضاً على زيادة مستويات اللياقة البدنية. الجلوس بوضع القرفصاء جيد جداً ويساعد على تنعيم العضلات. تعلم كيفية السيطرة على تنفسك يمكن أن يساعد النشاط الهوائي وزيادة معدلات التمثيل الغذائي. السباحة نوع آخر من التمارين الفعالة. إذا أمكنك الوصول إلى حمام السباحة المحلي، فإن جلسات التمارين الرياضية المائية الهوائية تساعدك، لا سيما إذا كان لديك مشاكل في المفاصل. الماء يدعم جسمك حيث يتم حماية المفاصل عندما تتحرك. بالطبع إذا كان يمكنك الانضمام إلى النادي لممارسة الرياضة أو الأنشطة الأخرى (مثل الريشة، الكرة الحديدية، والمشي والجري وغيرها)، فهذا سوف يساعدك الى حد كبير. إذا كنت تشعر أن هناك نشاط تود ممارسته غير موجود في منطقتك مثل الكبادي، الرقص الأفريقي، ودورات دانديا أو بنجابية، تكلم مع المجلس البلدي المحلي، فقد يساعدون على إقامة مثل هذه الدورات.

المهام المنزلية البسيطة الأخرى أيضاً يمكن أن تساعدك على الحصول على اللياقة البدنية وإنقاص الوزن. يجب أن تحاول:

- تجنب الجلوس لفترات طويلة أمام التلفزيون أو الكمبيوتر
- الوقوف والتحرك أثناء فترات الإعلانات على التلفزيون
- الوقوف أو المشي أثناء التكلم على الهاتف
- استخدام الدرج إلى أقصى حد ممكن
- ممارسة الهوايات النشطة مثل الحدائق والتصليلجات المنزلية
- ممارسة اللعب النشط مع الأحفاد
- القيام بمعظم أنواع الأشغال المنزلية.

بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي جيد، فإن روتين تمارين جيدة مهم جداً لنمط حياة صحي. وينبغي أن يهدف الناس إلى البقاء نشيطين لمدة 30 دقيقة كل 5 أيام في الأسبوع. هناك نوعان من التمارين الرياضية: التمارين الرياضية وتمارين بناء العضلات. عند ممارسة التمارين الرياضية الهوائية سوف تلهث وترتفع ضربات قلبك كثيراً. لن تكون قادراً على أن قول أكثر من بضع كلمات دون التوقف عن التنفس. تحسب تمارين العضلات بمجموعات مكررة مثل القرفصاء وتمارين بسط ورفع الجسم الخ.

عادة لا يميل الناس من الأقليات العرقية إلى ممارسة الرياضة بانتظام. إلى جانب ذلك فإن الانتقال إلى المناخات الباردة يجعل ممارسة الرياضة خياراً غير مستحب. الكثير من البالغين في المملكة المتحدة ينفق أكثر من سبع ساعات يومياً من الجلوس أو الاستلقاء، وهذا يزيد عادة مع التقدم في السن إلى 10 ساعة أو أكثر. ومع ذلك، تشير الأبحاث الى ان بقاءك جالساً لفترة طويلة جداً أمر سيء لصحتك وبغض النظر عن مقدار التمارين التي تقوم بها. الناس الذين لديهم ميل للجلوس لفترات طويلة لا يعانون من زيادة الوزن والسمنة فحسب ولكن يمكن أيضاً أن يتعرضوا لتطویر مرض السكري من النوع 2، وبعض أنواع السرطان، والوفاة المبكرة. ذلك ناتج عن انخفاض عملية التمثيل الغذائي مما يؤثر على قدرة الجسم على تنظيم مستوى السكر في الدم وضغط الدم وحل الدهون في الجسم.

ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في انقاص الوزن ولكنها أيضاً مهمة جداً في أن تجعلك تشعر باللياقة. لا تحتاج للانضمام الى نادي رياضي لممارسة الرياضة. هناك أنواع عديدة من التمارين التي يمكن القيام بها في المنزل، أو كجزء من روتينك اليومي.

المشي واحد من افضل التمارين التي يمكن للمرء أن يقوم بها. إذا كنت قادراً على المشي، فإن المشي لمدة 20 إلى 30 دقيقة بوتيرة تسرع التنفس قليلاً ويساعدك على نفخ الرئتين وزيادة التمثيل الغذائي في الجسم. لا تحتاج للذهاب إلى

لإنقاص 100 سعر حراري، يمكنك:

- تنظيف المنزل لمدة 25 دقيقة
- تزيين المنزل لمدة 33 دقيقة
- نكش الحديقة لمدة 12 دقيقة
- تعشيب الحديقة لمدة 28 دقيقة
- كي الملابس لمدة 50 دقيقة
- الهرولة لمدة 12 دقيقة
- التسوق لمدة 25 دقيقة
- تسلق السلالم لمدة 9 دقائق
- السباحة ببطء لمدة 12 دقيقة
- التنظيف بالمكسنة الكهربائية لمدة 22 دقيقة
- المشي ببطء لمدة 25 دقيقة
- غسل الصحون لمدة 50 دقيقة



التحكم في الوزن

إذا كنت تريد إنقاص وزنك، فعليك حرق سعرات حرارية أكثر مما تأخذها. هذا يعني القيام بمزيد من التمرينات الرياضية تبعاً لكمية الأكل الذي تأكله. تحتاج إلى التحدث مع الطبيب وأخصائي التغذية لمناقشة هذا الأمر. قد يمكن إحالتك إلى جماعات ممارسة الرياضة وأندية فقدان الوزن المناسبة لك.

ومع ذلك، كدليل،

يحتاج رجل غير نشيط بدنياً يزيد عمره عن 50 عاماً إلى حوالي 2000 سعرات حرارية في اليوم.

إذا كنت تمشي ببطء لمدة 25 دقيقة يومياً فهذا يساعدك على فقدان 100 سعرات حرارية.

كيس من رقائق البطاطس المحمصنة وزن 25 غرام يحتوي في المتوسط على 130 سعرات حرارية، في حين أن حزمة من رقائق البطاطس المخبوزة يمكن أن تحتوي على 102 سعرات حرارية تقريباً و قطعة كيت كات (107 سعرات حرارية).

حصّة متوسطة (60G) من الجزر تحتوي على 25 سعرات حرارية فقط.

ملاحظة:

إذا كنت قد نصحت بزيادة الوزن، الرجاء التحدث إلى طبيبك أو أخصائي نظام الحمية. فضلاً عن زيادة الاستهلاك الغذائي أيضاً هناك مجموعة واسعة من الأطعمة والمشروبات المقواة التي تتوفر أحياناً بوصفة طبية. عند محاولة اكتساب الوزن، يكون الهدف زيادة السعرات الحرارية مع الاستمرار في ممارسة التمارين و النشاط بقدر الإمكان.

توجيهات مصلحة الصحة الوطنية 8

كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 65 عاماً أو أكثر، الذين لا يعانون من حالات صحية تحد من قدرتهم على التنقل، يجب أن يحاولوا أن يبقوا نشطين يومياً وينبغي عليهم القيام بـ:

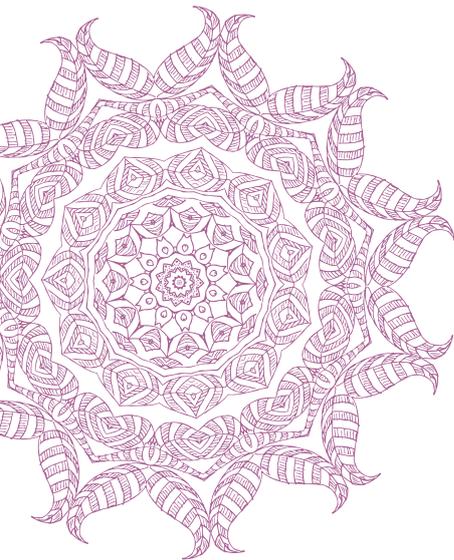
150 دقيقة على الأقل (2 ساعة و 30 دقيقة) من النشاطات الهوائية المعتدلة مثل ركوب الدراجات أو المشي السريع كل أسبوع، وأنشطة تقوية العضلات خلال يومين أو أكثر من أيام الأسبوع تشغل فيها كل مجموعات العضلات الرئيسية (الساقان والوركين والظهر والبطن والصدر والكتفان والذراعان).

أو

75 دقيقة (1 ساعة و 15 دقيقة) من شديد النشاطات الهوائية المكثفة مثل الركض أو لعب التنس الفردي كل أسبوع، وأنشطة تقوية العضلات خلال يومين أو أكثر من أيام الأسبوع التي تشغل فيها كل مجموعات العضلات الرئيسية (الساقان والوركين والظهر والبطن والصدر والكتفان والذراعان).

أو

مزيج مماثل من النشاطات الهوائية المعتدلة وشديدة الكثافة كل أسبوع (على سبيل المثال شوطان اثنان من الركض لمدة 30 دقيقة بالإضافة إلى 30 دقيقة من المشي السريع)، وأنشطة تقوية العضلات خلال يومين أو أكثر من أيام الأسبوع التي تشغل فيها كل مجموعات العضلات الرئيسية (الساقان والوركين والظهر والبطن والصدر والكتفان والذراعان).



Older People Services Development Project
Trust, Hanover (Scotland) and Bield Housing Associations
c/o Trust Housing Association
12 New Mart Road
Edinburgh EH14 1RL
www.equalityscotland.com

