

العدد الواحد والأربعون للنشرة الصحية

فبراير 2024

مقدماتك في رمضان

نسعد باستقبال
ملاحظاتكم واقتراحاتكم



المصدر : وزارة الصحة

362td        

الموقع الإلكتروني : hayat.org.sa





حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

المفقود الأكبر في سفرة رمضان السلطات

نصائح لسلطة صحية ولذيذة

قلل الإضافات

لا تفرط بالإضافات عالية الدهون أو الجبن أو الخبز المحمص، فقد تتجاوز احتياجك اليومي من السعرات الحرارية ويزداد وزنك.

لون سلطتك

حضر السلطة بالخضروات الطازجة الملونة والخس الداكن لتحصل على العناصر الغذائية المختلفة المهمة لصحتك.



تبّلها بوعي

أضف الخل مع الزيوت النباتية لتستفيد من الفيتامينات التي تذوب في الدهون، وتجنب التتبيلات الغنية بالصوديوم وغالبًا ما تكون مصدر خفي للسكر المضاف.

سلطة مشبعة

أضف البروتين للسلطة لتصبح وجبة مشبعة مثل: الفاصولياء أو صدور الدجاج المشوي أو السلمون المعلب.



حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

التسوق الغذائي الصحي

نصائح لتحقيق أقصى استفادة خلال تسوقك، من اختيارك للأغذية الصحية إلى توفير الوقت والمال.

خطط مسبقاً لتجهيز



قائمة مشترياتك فذلك يساعد في سرعة اختيار الأغذية الصحية.

إبدأ تسوقك



من الممرات الجانبية للمتجر حيث توجد الأطعمة الطازجة.

اقرأ الملصق الغذائي



فذلك يساهم في اختيار الأطعمة المفيدة.

تجنب المعلبات



المحفوظة والمعالجة بالسكر والصوديوم والمواد الحافظة.

اشتر الحبوب



ومنتجات الخبز ذات الحبوب الكاملة بدلاً "الحبوب المتعددة".

تحقق من



مدة انتهاء المنتجات في العروض المخفضة.



حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مركز من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

بدائل صحية لسفرتك الرمضانية

ببساطة يمكن أن تجعل من طعامك المفضل في رمضان طعام صحي ولذيذ من خلال اتباعك لهذه النصائح:



بدلته

الأرز الأبيض < الأرز البني

الأرز الأبيض ليس سيء ولكن الأرز البني يحتوي على ألياف ومغذيات أكثر تجعلك تشعر بالشبع والامتلاء لفترة أطول.

بدلها

المكرونه البيضاء < مكرونه بالحبوب الكامله

تساعد الحبوب الكاملة على الشعور بالشبع والامتلاء مما يساهم في الحفاظ على وزن متناسق خلال رمضان.



بدلته

الزيت < عصير التفاح

ضع عصير التفاح بدل نصف كمية الزيت المطلوبة في وصفات الكيك والكعك فذلك سيقول من السعرات الحرارية دون أن تفقد النكهة أو القوام بالإضافة إلى أن الزيت قد يزيد من خطر الإصابة بالسمنة وتصلب الشرايين وأمراض القلب.





حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢



بدلته

جبن كامل الدسم < جبن قليل الدسم

ضع الاجبان قليلة الدسم في وصفاتك لتقلل من السعرات الحرارية والدهون المشبعة دون أن تفقد النكهة لأن الدهون المشبعة ترفع الكوليسترول وتؤدي لخطر الإصابة بمرض القلب والسكتة الدماغية.

بدلها

مكعبات مرقة الدجاج الجاهزة < مرقة الدجاج المنزلية

يحتوي مكعب المرق الجاهز على الملح بنسبة كبيرة، وهذا يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية. لذلك استبدلها بمرقة الدجاج المصنوع منزلياً من خلال سلق الدجاج مع التوابل والاحتفاظ بالمرق.



بدلته

الملح < الأعشاب والتوابل

استخدامك للأعشاب والتوابل الطازجة أو المجففة يضيف نكهة جديدة لوجباتك ويساعدك على ترك الصوديوم الذي قد يسبب ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في القلب والكلى وجفاف الجسم.





حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مركز من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢



بدلّه

العصائر
الطازجة



المشروبات
المحلاة

تحتوي المشروبات المحلاة على سعرات حرارية عالية بدون أي قيمة غذائية مما قد تساهم في زيادة الوزن وتسوس الأسنان ومشاكل صحية أخرى.

بدلّها

السمبوسة
المشوية



السمبوسة
المقلية

ابتعد عن السمبوسة المقلية بالزيت لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون التي قد تؤدي إلى إصابتك بالسمنة وزيادة الوزن وجرب شويها بالفرن أو طبخها بالقلية الهوائية.



بدلّه

حليب خالي أو
قليل الدسم



كريمة الطبخ

اختر الحليب الخالي أو قليل الدسم لوصفات الحساء القائمة على الكريمة أو عند الخبز لتقليل السعرات الحرارية والدهون التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.





حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

بدلته

الحلويات < الشوكولاته
الداكنة والفواكه

جرب الشوكولاته الداكنة لاحتوائها على مضادات الأكسدة المفيدة لصحة القلب، وتجنب المليئة بالسكر والألوان الصناعية لأنها تسبب تسوس الأسنان.



بدلته

القطر أو الشيرة < العسل

لا تستخدم المحليات المصنعة المليئة بالسكر على اللقيمات واستبدلها بالعسل مع تناول كميات قليلة وذلك لأنها قد تسبب السمنة والسكري وارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب والشرايين.



بدلته

الزيوت المهدرجة < الزيوت الطبيعية

تجنب الزيوت المهدرجة بالطبخ لما لها تأثير على مستويات الكوليسترول، وتزيد خطر التعرض للنوبات القلبية والسكتة الدماغية. وبدلها بالزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون والأفوكادو.





حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

قائمة مشتريات صحية

أصبح الصحة معك اثناء التسوق ولا تنسى

تضيف قائمة المشتريات الصحية:

رز بني



مكرونه بالحبوب الكاملة



عصير التفاح



جبين قليل الدسم



دجاجة لعمل المرق المنزلي



الأعشاب والتوابل



العصائر الطازجة



الفواكه الطازجة



حليب خالي أو قليل الدسم



شوكولاته داكنه



عسل



زيوت طبيعية





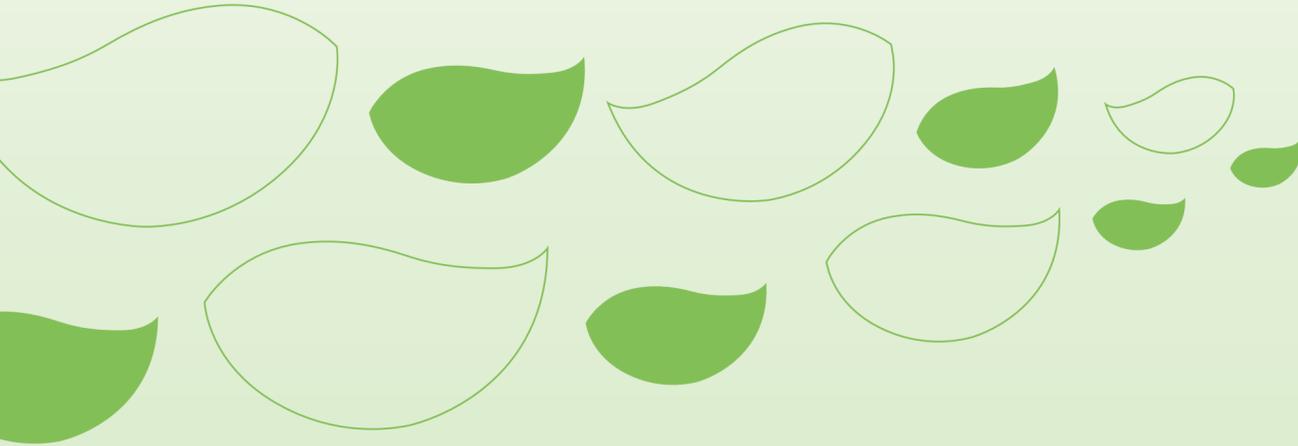
حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

نسعد باستقبال

ملاحظاتكم واقتراحاتكم





حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢



362td        

الموقع الإلكتروني : hayat.org.sa

