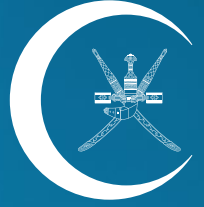




وزارة الصحة
Ministry of Health



الحملة الوطنية للتغذية
#غايته_تقلل

النشرة التوعوية للحملة الوطنية للتغذية

#غايته_تقلل



www.moh.gov.om

Instagram X YouTube OmaniMOH Facebook OmanHealth

الأضرار المرتبطة بزيادة استهلاك الملح والسكر والدهون



خطر الإصابة بالجلطات
والسكتات القلبية



أمراض القلب



ارتفاع ضغط الدم



الإصابة بالسكري
من النوع الثاني



ارتفاع الكوليسترول
والدهون الثلاثية
في الدم



زيادة الوزن و السمنة



التوعية عن الملح



تناول كميات كبيرة من الملح يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بالجلطات والسكتات القلبية وأمراض القلب.

لذا غايته تقليل

▶ اتبع هذه الخطوات الست ليقُل
مأخوذك من الملح خلال اليوم!

- ▶ غسل وتجفيف الخضروات المعلبة واستبدالها بالفواكه والخضروات الطازجة.
- ▶ قلل كمية الملح المضافة لوجباتك بالتدريج - براعم التذوق لديك سوف تتكيف على هذه الكمية.
- ▶ استخدم الأعشاب والتوابل والثوم والحمضيات بدلاً من الملح لإضافة النكهة إلى طعامك.
- ▶ أزل الملح والتوابل المملحة من على طاولة الطعام ، وبذلك لن تتطور عادة إضافة الملح عند الأفراد الأقل عمراً.
- ▶ تأكد من بطاقة البيانات الغذائية قبل الشراء لتساعدك على اختيار الخيارات الأقل ملحاً.
- ▶ الحد من المأخوذ اليومي للملح بحيث لا يزيد عن ملعقة شاي صغيرة (5 جم من الملح: التي تحتوي على 2.3 جم من الصوديوم).

التوعية عن السكر

تناول كميات كبيرة من السكر يساهم في زيادة الوزن والسمنة، ويمكن أن يؤدي إلى إرتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم والسكري من النوع الثاني و تسوس الأسنان

لذا غايته تقليل

▶ اتبع هذه الخطوات الأربعة ليقل
مأخوذك من السكر خلال اليوم!

- ▶ التقليل التدريجي من استخدام السكر المضاف إلى مشروباتك اليومية مثل الشاي والقهوة.
- ▶ قلل من المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر (على سبيل المثال ، عصائر الفاكهة المصنعة، مركّزات عصير الفاكهة وشرابها ومشروبات الطاقة والشوكولاته، الحليب واللبن والزبادي بالنكهات).
- ▶ الحد من المأخوذ اليومي للسكر بحيث لا يزيد عن 5 ملاعق صغيرة (وزن الملعقة: 5جم).
- ▶ التغلب على العطش بشرب الماء بدلا من المشروبات المحلاة والمشروبات الغازية والرياضية والسكرية.

التوعية عن الدهون والدهون المشبعة

تناول كميات كبيرة من الدهون والدهون المشبعة يؤدي إلى زيادة استهلاكه في نظامك الغذائي مما ينتج عنه ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار في الدم وخفض مستوى الكوليسترول الجيد

لذا غايته تقليل

▶ اتبع هذه الخطوات الخمس ليقل مأخوذك من الدهون والدهون المشبعة خلال اليوم!

▶ استهلك الدهون غير المشبعة (مثل الموجودة في الأسماك الدهنية والأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتون وفول الصويا والكانولا وعباد الشمس وزيت الذرة) بدلاً من الدهون المشبعة (مثل تلك الموجودة في اللحوم الحمراء العالية في محتواها من الدهون والزبدة وزيت النخيل وجوز الهند والسمن والشحوم الحيوانية).

▶ يفضل إختيار اللحوم البيضاء (مثل الدواجن بدون الجلد) والأسماك، التي تكون عادة منخفضة في الدهون، بدلاً من اللحوم الحمراء عالية الدهون.

▶ تجنب اللحوم المصنعة والمعلبة والمملحة والمدخنة لأنها غنية بالدهون والملح.

▶ إختيار الحليب ومنتجات الألبان (مثل الزبادي واللبن) قليلة أو منخفضة الدسم.

▶ وتذكر إن تناول جرام واحد فقط من الدهون يساوي 9 سعرات حرارية؛ وبالتالي الإفراط في استهلاك الدهون بأنواعها يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

التوعية عن الدهون المتحولة



الدهون المُتحوّلة أو الأحماض الدهنية المتحولة لها مصدرين رئيسيين هما:

02

المصادر المصنعة

توجد الزيوت المُهدرجة جزئياً في الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة والأطعمة المقلية والمعجنات والبيتزا المجمدة (الجاهزة للتخضير) والفطائر والكعك والسمن النباتي. ويجب تجنب الدهون المتحولة المنتجة صناعياً

01

المصادر الطبيعية

توجد بكميات قليلة في منتجات الألبان ولحوم الحيوانات المجترة، مثل الأبقار والأغنام والأغذية المصنعة منها

الشائعات

شائعة عن الملح

شائعة

الأطعمة ذات المذاق المالح هي فقط التي تحتوي على الملح

الحقيقة

قد يكون الملح مختبئاً في العديد من الأطعمة التي تتناولها مثل الجبن واللحوم المصنعة (نقانق، برجر) والمعلبات والأطعمة السريعة

شائعة عن الدهون

شائعة

زيت الزيتون أقل سعرات حرارية من باقي الزيوت والدهون

الحقيقة

حتى الدهون الصحية مثل زيت الزيتون تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والتي تساهم في زيادة الوزن، لذا ينصح استهلاكه باعتدال

شائعة عن السكر

شائعة

السكر البني أقل من السكر الأبيض في السعرات الحرارية

الحقيقة

السكر البني والأبيض كلاهما من قصب السكر ويحتويان على نفس السعرات الحرارية

يمكنك تقليل السكر في غذائك عن طريق

- ◀ تجنب العصائر ومشروبات الفاكهة التي تحتوي على السكر المضاف
- ◀ تجنب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والرياضية
- ◀ ينصح بتقليل كمية السكر أثناء إعداد الحلويات المنزلية إلى النصف
- ◀ ينصح بتقليل كمية السكر في الشاي والقهوة تدريجياً

نصائح لتقليل السكر في غذائك

- ◀ ابتعد عن عصائر ومشروبات الفاكهة التي تحتوي على السكر المضاف
- ◀ ابتعد عن المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية
- ◀ اختر منتجات الحليب والزبادي غير المنكهة وبدون إضافات
- ◀ قلل كمية السكر أثناء إعداد الحلويات المنزلية إلى النصف
- ◀ قلل كمية السكر في مشروباتك الساخنة مثل الشاي والقهوة تدريجياً
- ◀ عند طلب العصائر الطازجة: اطلب عدم إضافة سكر للعصير



يمكنك تقليل الملح في غذائك

في المطعم

- اطلب عدم إضافة الملح إلى وجبتك
- قلل تناول الوجبات الجاهزة مثل البرجر والبيتزا والشاورما
- تجنب إضافة الصلصات، الكاتشب، الخردل، والمايونيز إلى وجبتك

في الطهي

- قلل استخدام الملح ومحسنات النكهة مثل مكعبات مرق الدجاج وصلصة الصويا
- استخدام بدائل الملح مثل مسحوق الثوم والبصل، عصير الليمون والأعشاب
- تجنب إضافة الملح إلى طاولة الطعام

في التسوق

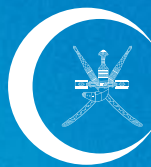
- اقرأ البيانات الغذائية المسجلة على بطاقة المنتجات واختر منخفضة الملح
- اختر الخضروات الطازجة والمجمدة أو المعلبة بدون ملح
- قلل شراء الصلصات، المخللات، الوجبات الخفيفة الملحة، الكاتشب، المايونيز



◀ كيف تختار منتجات ذات محتوى أقل في الملح والسكر والدهون (5% أو أقل من القيمة اليومية (%DV))

0.3 جم أو أقل	لكل 100 جم	الملح
0.1 جم (100 ملجم) أو أقل	لكل 100 جم	الصوديوم
140 ملجم أو أقل	لكل حصة	
5 جم أو أقل للأطعمة الصلبة - 2.5 جم أو أقل للسوائل	لكل 100 جم	السكر
أقل من 0.5 جم (خالي من السكر)	لكل حصة	
3 جم أو أقل للأطعمة الصلبة - 1.5 جم أو أقل للسوائل	لكل 100 جم	الدهون
أقل من 0.5 جم (خالي من الدهون)	لكل حصة	
1.5 جم للأطعمة الصلبة - 0.75 جم أو أقل للسوائل	لكل 100 جم	الدهون المشبعة
1 جم أو أقل	لكل حصة	
أقل من 0.2 جم	لكل 100 جم	الدهون المتحولة

◀ يجب التركيز على وحدات القياس جم (جرام)، أو ملجم (مليجرام)



سلطنة عُمان
Sultanate of Oman
وزارة الصحة
Ministry of Health

www.moh.gov.om

📷 📺 📺 OmaniMOH 📺 OmanHealth