

## تغذية

ناتالي عقيقي غرّة  
دائرة الشؤون الصحية

الغذاء جزء مهم واساسي لاسيما في احتفالات الاعياد مع العائلة والاصدقاء، حيث تقام مآدب الطعام الشهية على انواعها. قد تكون السعرات الحرارية والدهون في الاطعمة المقدمة في تلك المناسبات مرتفعة، وفيها نسبة عالية من السكر. كما يصبح من السهل تناول وجبة دسمة عندما تكون المأكولات الشهية حاضرة امامنا



## كيف يحافظ الطعام الصّدي على وزنك في الأعياد؟ قلبك من التخطيط وكثيراً من الإرادة والرياضة

نتيجة هذه الدعوات خلال عطل الاعياد والمأكولات التي تقدم فيها، قد يكتسب الناس وزناً بشكل غير ارادي. لكن مع قليل من التخطيط والكثير من الارادة، يمكنك اختيار عادات صحية في اثناء الاستمتاع باحتفالات الاعياد. هنا نطرح بعض نصائح لتناول الاكل الصحي في خلال الاعياد:

### 3 وجبات يومية

يجب ان يخطط الشخص لتناول الطعام بانتظام، حتى في يوم الاحتفال بالعيد. لذا، عليه ان يتخطى الوجبات التي يمكن ان تتركه جائعاً جداً، والتي قد تجعله اكثر عرضة للافراط في تناول الطعام في خلال الغداء او العشاء.

### نصيحة

قبل الذهاب الى اي دعوة او احتفال، تناول وجبة خفيفة (لبن وقطعة من الفاكهة على سبيل المثال) قبل ساعة ونصف ساعة من الموعد المحدد، فهذا الامر سيخفف من الافراط في تناول الطعام المتنوع والمميز المعروض امامك على طاولة اصحاب الدعوة.

### الحد من المقبلات

من السهل تناول وجبة كاملة من السعرات الحرارية من المقبلات وحدها. على سبيل المثال، يحتوي جناحان من الدجاج وقطعتان من النقانق على السعرات الحرارية نفسها التي تتمتع بها الوجبة

الصحية. لذلك، اختر الاطعمة التي تستمتع بها واترك البقية. كما ان شرب المياه او مضغ علكة مثلاً، يمكن ان يساعد في تجنب الاكل من دون وعي وانتباه.

### اعد التفكير في مشروبك

للحد من السعرات الحرارية في المشروبات:  
• اختر القهوة السوداء او الشاي (مع 2% و1% من الحليب الخالي من الدسم او من دونه نهائياً).

• جرب البيرة الخفيفة او النبيذ.  
• اضع نكهات الى الماء من دون سعرات حرارية، من خلال اضافة شرائح الخيار، او التوت البري، او شرائح البرتقال، او الحامض، او اي نوع فاكهة.

- الفودكا: تحتوي الزجاجة (341 مل) على 175 الى 210 سعرات حرارية ومن 4 الى 6 ملاعق كبيرة من السكر.

### الطبق الصحي

يمكنك الاستمتاع باصناف مأكولات الاعياد المميزة واطباقها الشهية من دون التخلي عن الاكل الصحي. لذا، حاول ان تختار تشكيلة من الاطباق الصحية في الحفلات، وابدأ بالطبق الاصغر حجماً اذا امكن، لمساعدتك في خفض نسبة الطعام الذي ستتناوله.  
• إملأ ما لا يقل عن نصف طبقك بالخضروات والفاكهة، فهي تحتوي على كمية مرتفعة من الالياف التي تشعرك بالشبع. هذه الاطعمة تضم اقل نسبة من السعرات الحرارية.  
• إملأ ربع طبقك بالحبوب. اختر الحبوب الكاملة في معظم الاحيان (على سبيل المثال الارز البني والمعكرونة الكاملة).  
• إملأ ربع الطبق باللحوم. قم باختيارات صحية مثل الاسماك او اللحوم الخالية من الدهن او بدائل اللحوم (الفول او العدس).

### امضغ الطعام جيداً

خذ وقتك في الاستمتاع في تناول طعامك. امضغ الطعام جيداً وبيبطاء ما يساعدك على الشعور بالشبع ويمكن ان يمنعك تالياً من الافراط في الاكل. اشرب كوباً من الماء قبل اي وجبة، او انتظر 20 دقيقة لمعرفة ما اذا كنت جائعاً حقاً. اذا كنت لا تزال جائعاً، اختر طعاماً قليل السعرات الحرارية مثل الخضروات والفاكهة. قد تشعر بالضغط وتضطر الى تناول الطعام الذي اعده المضيف. تعلم ان تقول دائماً "لا شكرًا، انا اشعر بالشبع فعلاً"، عندما يدعوك شخص ما الى تناول المزيد من الاصناف. احتفظ ببعض الطعام في صحنك وبنصف كوب من الماء لتجنب المزيد من الضغط عليك. بدلا من تناول كأس ثانية من الكحول، قم باعادة ملء كوبك بالماء او بالمشروب الغازي (دايت).

### خيارات صحية

عليك ان تختار دائماً الاطباق التي تحتوي على كميات اقل من الدهون والسكر المضاف. اما

بالنسبة الى الحلوى، فحاول اختيار الفاكهة بدلا منها.

اذا قمت انت باعداد الطعام، من الافضل اجراء بعض التغييرات الصحية عند اعداد المأكولات من خلال الآتي:

- تقلب عدد الاطباق التي تستخدمها.
- خفض الدهون والملح والسكر في وصفاتك المفضلة والجديدة.
- استخدم طرقاً صحية للطهو، مثل الخبز والشوي مع كمية قليلة من الدهون او حتى من دونها.
- كذلك يمكنك ان تقدم الى الضيوف وجبات خفيفة لذيذة وصحية:
- سندويشات مع خبز الحبوب الكاملة.
- اجبان منخفضة الدهون.
- حمص.
- طبق فاكهة.
- خبز التورتيللا مع الحبوب الكاملة اضافة الى الصلصات.
- في بعض الاحيان، ينتهي بك الامر مع طعام اضافي بعد الحفلة. قدم الى ضيوفك طبقاً من الطعام لاخذه الى منازلهم من اجل تناول وجبة خفيفة في اليوم التالي.

### وجبة اليوم التالي

- استخدم بقايا الديك الرومي في السندويشات مع خبز الحبوب الكاملة والطماطم والسبانخ.
- اضع بقايا الخضروات النيئة او المطبوخة الى صلصة السباغيتي او الحساء.
- ادمج الفاكهة الاضائية المقطعة مع اللبن القليل الدسم والحبوب الغنية بالالياف.

### لا تتخل عن النشاط البدني

- حافظ على نشاطك خلال العطل وحاول القيام بنوع من النشاط البدني يوميا.
- يمكنك ممارسة هواية المشي، اللعب في الحديقة، ركوب الدراجة الهوائية، التزلج، او الذهاب الى التزلج على الجليد مع العائلة.
- ركز على مجريات الحفلة او الحدث، بدلا من ان تصب اهتمامك على انواع الطعام.
- اهم ما يمكن تحقيقه هو التوازن بين تناول الطعام الصحي ومزاولة النشاط اليومي بلا انقطاع.