



قائمة المشتريات



نصائح عامة للتسوق الذكي

- لا تذهب للتسوق وأنت جائع، فعندما تكون جائعاً ستقوم بشراء الأطعمة غير الصحية.
- قم بإعداد قائمة المشتريات، فبدونها ستشتري الكثير من الأطعمة التي لا تحتاجها.
- ابحث عن السلعة التي تريدها والتي فعلاً تناسبك، ولا تبالي بالعروض.
- احفظ مكان السلعة التي تحتاجها، فتوجه مباشرة إلى هناك ولا تبحث بين الممرات الأخرى.
- عود نفسك على قراءة البطاقة الغذائية.
- تأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية للمنتجات الغذائية.



منتجات الألبان ومشتقاتها



تجنب شراء الأجبان الصفراء والأجبان القابلة للدهن وذلك لاحتواءهما على دهون مهدرجة الضارة بالصحة.



منتجات الألبان غنية بالكاسيوم والبروتين المهمين لتقوية العظام والأسنان وبناء العضلات.



إن كنت تبحث عن الخيار الصحي فستكون فكرة جيدة أن تجرب منتجات الألبان قليلة الدسم.



الأجبان البيضاء وغير المملحة هي أفضل خيار لك وخاصة قليلة الدسم.

المكسرات

- المكسرات غنية بالدهون الصحية والفيتامينات المفيدة للصحة.

- اختر المكسرات غير المملحة ولا تسرف في تناولها لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية.

البسكوت والشكولاته

- اختر البسكويات المصنوعة من القمح الكامل ولا تكثر من تناولها لأنها تحتوي على دهون متحولة.

- إذا كنت من محبي الشوكولاته، فاستمتع بتناول الشوكولاته الداكنة ولكن باعتدال فهي مفيدة لصحة القلب.

- لا تكثر من تناول الشوكولاته لاحتوائها على نسبة عالية من السكر والكافيين



المنتجات الغذائية المعلبة

- لا تكثر من تناول المنتجات الغذائية المعلبة حيث تحتوي على نسبة عالية من السكر والأملاح (الصوديوم) والدهون والمواد الحافظة.
- اقرأ البطاقة الغذائية والتي عادة ما تكون على ظهر المنتج وتأكد من نسبة الأملاح (الصوديوم) والدهون والسكر أن تكون بنسبة 5% أو أقل.
- لا تشتري المعلبات إذا لاحظت التالي: انتفاخ العلبة، تكون الصدأ، عكارة في المنتج مثل العصائر، أو نمو العفن.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	10%
Cholesterol 30mg	20%
Sodium 470mg	10%
Total Carbohydrate 31g	0%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 5g	

الزيوت والزبدة

استخدم الزيوت النباتية للطهي بكميات معقولة فهي مصدر هام للحصول على الطاقة.



لا تفرط في استخدام الزبدة للأكل والطهي وذلك لاحتوائها على الدهون المشبعة.



لا تستخدم الزيوت أكثر من مرة في عمليات القلي حيث يمكن أن تتحول إلى دهون ضارة بالصحة



الملح

- تناول الملح باعتدال فهو مهم للحفاظ على توازن السوائل في الجسم.

- احرص على أن لا يكون معدل استهلاكك للملح أكثر من ملعقة شاي صغيرة في اليوم.

- يمكنك استخدام الأعشاب والبهارات والليمون بدل الملح لاضفاء نكهة مميزة لطعامك



الأرز والمعكرونة

- اختر الأرز والمعكرونة السمراء وذلك لاحتواءهما على نسبة عالية من الألياف والمعادن والفيتامينات.

- يعطيك الأرز والمعكرونة السمراء الشعور بالشبع لفترة أطول.

الخصروات والفواكه

- تحتوي الخصروات والفواكه على مصادر جيدة للألياف والفيتامينات والمعادن.
- تناولهما باستمرار بمعدل 3 حصص من الخصروات وحصتان للفواكه على الأقل في اليوم.
- لا تكثر من تناول الخصروات والفواكه المعلبة وذلك لاحتوائها على مواد حافظة وأملاح وسكريات بنسبة مرتفعة



المعجنات والمخبوزات

اختر المعجنات والمخبوزات المصنوعة من الطحين الأسمر.



تأكد من احتواءها على النخالة حيث تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف والفيتامينات المفيدة للصحة.



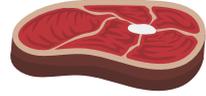
تجنب شراء المعجنات أو المخبوزات الجاهزة وذلك لاحتواءها على نسبة عالية من الملح.



اللحوم الحمراء والبيضاء



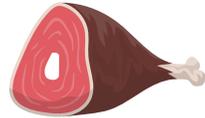
الدجاج أحد أهم مصادر اللحوم البيضاء بعد الأسماك.



لا تفرط في تناول اللحوم الحمراء فهي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمسؤولة عن رفع معدل الكوليسترول.



تناول الأسماك على الأقل مرتان في الأسبوع فهي تحتوي على أوميغا 3 المفيدة لصحة القلب.



قم بنزع الجلد من اللحوم قبل طبخها لاحتواءها على نسبة عالية من الدهون.

