

9 August 1999

Arabic

إضافة المزيد من الخضار والفواكه إلى الغذاء الذي تتناوله

Fitting more fruit and vegetables into your diet

شاركهم أكل الفواكه. إن الأطفال الذين يرفضون أكل تفاحة كاملة بمفردهم قد يفرحون ويأكلون نصيبهم من التفاحة إذا قطعتها وأكلت قطعة منها معهم. وهذه خطة جيدة لاتباعها مع العائلة كلها. فقد أثبتت الدراسات أن الرجال يأكلون المزيد من الفواكه إذا تم تقطيعها.

تذكر، عندما لا يكون لديك متسع من الوقت لتناول وجبة صحية، أن الفواكه والخضار من أنسب الأطعمة. فالفواكه، مثل الموز والتفاح والإجاص والمندرين، سهلة الحمل ولا تحتاج إلى تحضير. كما أنه يمكن طبخ معظم أنواع الخضراوات في دقائق معدودة إذا سويتها على البخار أو قليتها بسرعة أو طبختها في فرن الميكروايف.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على الرقم 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

إضافة المزيد من الخضار والفواكه إلى الغذاء الذي تتناوله

Fitting more fruit and vegetables into your diet

إذا كنت لا تتناول حاليًا قطعتي فواكه وخمس قطع كبيرة من الخضار على الأقل كل يوم فإن الوقت قد حان لذلك. فعلى الرغم من عدم وجود طعام سحري يمنع الإصابة بالسرطان أو يشفي منه، يعتقد العلماء أن الفواكه والخضار لها تأثير يوفر الحماية من السرطان ومن أمراض أخرى. وهم يعرفون أن الأشخاص الذين لا يأكلون من الخضار والفواكه إلا نادرًا ترتفع لديهم نسبة الإصابة بالسرطان بالمقارنة مع الذين يأكلونها بوفرة. ومع أن البعض يعتقدون بأنهم يحصلون على الفائدة ذاتها إذا أخذوا أقراص الفيتامين والمعادن، فإن هذا الاعتقاد ليس صحيحًا. فالخضار والفواكه لا تحتوي على فيتامينات ومعادن فقط، بل على الكثير من المواد الأخرى الهامة لصحتنا والتي لا يمكن وجودها في الأقراص.

في أستراليا تشكيلة كبيرة من الخضار والفواكه، ولذلك فليس من الصعب أن نختار منها بسهولة ما يرضي أفراد العائلة. فيما يلي بعض الأفكار والنصائح.

أضف الفواكه إلى فطورك. فالموز وفاكهة كيوي والفاولة والفواكه المجففة يمكن إضافتها ببسر إلى فطور السيريال. وإذا داهمك الوقت جرب قطعة فاكهة مع خبز أو خبز محمص أو أرز مطبوخ للفطور الجيد، كما أن إضافة فواكه طرية إلى الحليب أو اللبن الزبادي وخلطها باستعمال آلة الخفق الكهربائية يُعتبر فطورًا جيدًا أيضًا.

جرب أشياء جديدة. من السهل أن تعتاد على شيء واحد، فتشتري الخضار ذاتها أسبوعًا بعد أسبوع وتطبخها بالطريقة إياها. لماذا لا تجرب أنواعًا جديدة من الخضار لم يسبق أن أكلتها، أو لماذا لا تستعمل الخضار بطرق جديدة؟ جرب الأفوكادو المهروس مثلاً

بدلاً من الزبد أو المرجرين لدهنه على الخبز، ففيه مغذيات أكثر ودهنيات أقل، فضلاً عن أنه أذكى طعمًا. إننا معتادون على برش الجزر، لكنك هل فكرت ببرش أنواع أخرى من الخضار مثل الكوسى أو الشمندر أو الملفوف الأحمر وإضافتها إلى السلطة أو السندويشات، أو هل جربت شوي الشمندر أو البطاطا الحلوة في الفرن بدون تقشيرها؟

أضف المزيد من الخضار إلى السلطة والحساء والمقليات السريعة والبخاني وأطباق الكري. إن الكثير من الأطباق التقليدية تعتمد أساسًا على الخضار مع قليل فقط من اللحم أو الدجاج أو السمك. إنها عادة مفيدة، فاستمر عليها. تذكر أنه كلما تعددت الألوان على طبقك كان غذاؤك أكثر فائدة لصحتك. فالألوان البارزة في الأطعمة الطبيعية، مثل البنندورة والفليفلة والجزر والبطاطا الحلوة والخضراوات الخضراء اللون تعني أنها تحتوي على مضادات الأكسدة، وهي مواد موجودة في الطعام تساعد على تجنب المرض. وكلما اشتد اللون زادت فائدته.

عود الأطفال على تناول الفواكه بين الوجبات. كلما بكرت في تعويدهم على ذلك صار من الأسهل أن يتناولوها في البيت أو المدرسة بدلاً من أكل شيء معلب. إنها عادة جيدة تساعد على النمو بصحة جيدة. حاول أن يأكلوا مجموعة متنوعة من الفواكه حتى لا يضجروا من تناول الأنواع ذاتها. أعد لهم سلطة فواكه من أنواع مختلفة منها كتحلية، وهنا أيضًا كلما تنوعت ألوان الفواكه زادت فائدتها. وفي الأيام الحارة يُعتبر العنب والموز من الأنواع الممتازة عندما تتلجها.

دع الأطفال يساعدونك في تحضير الخضار والفاكهة. فهذا كله جزء من تعليمهم الاستمتاع بهذه الأطعمة، كما أنه جزء من تعليمهم فن الطبخ.