



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



نصائح غذائية لعلاج السمنة

Instruction for weight
reduction

نصائح غذائية لعلاج السمنة

لعلاج السمنة والمحافظة على الوزن الصحي يجب

اتباع النصائح الغذائية التالية :-

🍏 يجب التفكير إيجابياً من حيث الوقاية من السمنة و المحافظة على الصحة حيث أن العزيمة والإرادة ضرورية للالتزام و التمسك بالنظام الغذائي.

🍏 الحرص على تناول طعام صحي و متوازن يحتوي على المجموعات الغذائية الأربعة و هي (مجموعة الحليب و مشتقاته ، مجموعة اللحوم، مجموعة الخضار و الفواكه ، مجموعة الخبز و الحبوب)

🍏 يجب تحديد الكمية المتناولة من الطعام و الأكل بهدوء و تمهل كما يجب مضغ الطعام جيداً.

🍏 تناول ستة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية لأن ذلك يعمل على تقليل كمية الطعام في الوجبة و مع مرور الوقت تصغر حجم المعدة.

الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالخضروات
الخضراء الطازجة و الخبز البر و الفواكه لأنها تعطي
الإحساس بالشبع.

تناول الفواكه بدلاً من عصرها فهي تعطي الإحساس
بالشبع لاحتوائها على الألياف.

تناول منتجات الألبان قليلة الدسم و يفضل
المنزوعة الدسم بدلاً من الكاملة الدسم.

نزع جلد الدجاج و الدهون الظاهرة عن اللحوم قبل
الطهي.

طهي الطعام بالفرن أو السلق أو الشوي أو البخار و
الابتعاد عن القلي.

التقليل من إضافة الزيوت في الطبخ واستخدام
الأواني الغير لاصقة للتقليل من الحاجة إلى إضافة
الزيت .

الابتعاد عن تناول الأطعمة الدسمة العالية في
محتواها من الدهون و السكريات.

تجنب إضافة الزيت و المايونيز و مضافات السلطة إلى الطعام.

التقليل من استخدام مكعبات مرق الدجاج الجاهزة و الصلصة لاحتوائها على كمية عالية من الأملاح و الدهون .

استبدال المشروبات الغازية و شراب الفاكهة بالعصيرات الطبيعية الطازجة.

الابتعاد عن تناول الحلويات بأنواعها و المربيات و المكسرات و الفواكه المجففة.

الابتعاد عن استخدام السكر في المشروبات الساخنة و محاولة التعود على الطعم بدون سكر.

الابتعاد عن تناول الأطعمة المعلبة و المحفوظة.

الامتناع عن تناول الوجبات السريعة العالية في محتواها من الدهون و السكريات.

شرب الماء بكثرة بين الوجبات فهو يساعد على تقليل الشهية.

- 🍏 عند الإحساس بالجوع بين الوجبات الرئيسية تناول الخضراوات الخضراء الطازجة لتعطي الشعور بالشبع.
- 🍏 الحذر من النوم مباشرة بعد الأكل.
- 🍏 يجب قراءة ملصقات الأطعمة قبل الشراء لمعرفة نسبة الدهون والسكر.
- 🍏 ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي و دائم و يجب جعلها مهمة من المهام اليومية.
- 🍏 يجب متابعة وزن الجسم باستمرار.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية



HEM3.16.000188

