

## طواع التغذية و الحميات.

عندما نتناول طعاماً ما فإن جسمنا يعالج الطعام لتحويله إلى طاقة. إننا بحاجة للطاقة لكي نكون قادرين على العمل و اللعب و حتى التفكير. إذا لم نتناول طعاماً كافياً فإننا سننحف و إذا أكلنا طعاماً أكثر من اللازم فإننا سنصاب بالسمنة.



إن طاقة الطعام تقاس بالسعرة الحرارية (الكالوري). إن الطعام الذي يحتوي على سعرات حرارية كثيرة يمكنه ان يصيبك بالسمنة. إذا كنت تتبع حمية و تريد أن تخسر وزناً فإن تناول طعام ذو سعرات حرارية قليلة سيساعدك في ذلك. على سبيل المثال، كثير من الناس يتناولون شراباً للحمية أو شراباً غازياً للحمية لا يحتوي على سعرات حرارية بدلاً من تناول مشروب غازي عادي يحتوي على سعرات حرارية كثيرة.

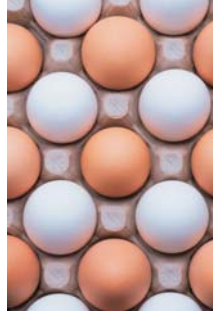
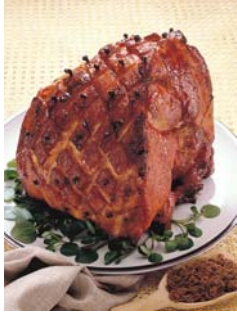


إن جميع الأطعمة التي نتناولها يتم معالجتها من قبل جسمنا على أنها واحدة من ثلاث أنواع: دهون أو بروتينات أو كربوهيدرات و التي تحتوي على السكر.

الدهون موجودة في الزيت و اللحم و أي طعام محضر بالزيت.



البروتين موجود في البيض و الجبن و البقوليات.



الكربوهيدرات متواجدة في الخبز و في أي شيء مصنوع من القمح و في كل الخضروات و الفواكه. تحتوي الكربوهيدرات على السكر و هو غالباً يضاف لجعل الطعام ذو مذاق أفضل.



هناك أيضاً فيتامينات و معادن في الطعام الذي نتناوله و هي مفيدة لنا. نحتاج لأنواع مختلفة من الطعام لكي نبقي أصحاء.



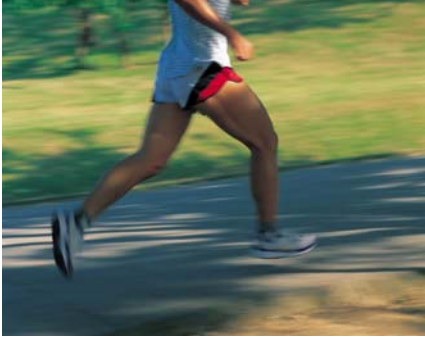
يمكنك أن تصاب بالسمنة في حال أكلك لطعام ذو سرعات حرارية كثيرة. يمكنك أيضاً أن تصاب بمشاكل صحية أخرى إذا أكلت دهون أو سكر أو ملح أكثر من اللازم يومياً. إن الناس المصابين بالسمنة يمكن أن يصابوا بمشاكل صحية كارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو السكري.



من الضروري أن تتناول طعاماً مفيداً لصحتك. و لكي يعرف الناس مالذي يأكلونه بالضبط فإن الحكومة الأمريكية تطلب أن يتم وضع طوابع على كل الأغذية. الطوابع تعلمنا بكمية الدهون و البروتين و الكربوهيدرات في كل منتج. كما أنها تحتوي على معلومات محددة عن السكر و الملح. طوابع التغذية تشمل قائمة بالفيتامينات و المعادن المفيدة للإنسان.

Nutrition Facts	
Serving size: 1/2 cup (130g)	
Servings: About 3.5	
Amount per serving	
Calories 150	Fat Cal 10
% DV*	
Total Fat 1g	2%
Sat. Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 550 mg	23%
Total Carb. 29g	10%
Fiber 7g	28%
Sugars 5g	
Protein 7g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 6%	Iron 10%
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	

أخيراً ، فإن طواع التغذية تشمل الوحدات الحرارية لكل وجبة و ذلك لمساعدة الناس على تحديد ما إذا كانوا يتناولون  
سعات حرارية أكثر من اللازم. إن الكمية النموذجية هي 2000 سعة حرارية يومياً. معظم الناس الذين يتناولون  
أكثر من 2000 سعة يومياً يصابون بالسمنة. أما الرياضيين و الناس الذين يقومون بأنشطة جسدية فإنه بإمكانهم  
إستخدام المزيد من السعات الحرارية بدون أن يزيد وزنهم.



The LaRue Medical Literacy Exercises were created by Charles LaRue through a grant from the Minnesota Department of Education under the supervision of the Minnesota Literacy Council. [www.mcedservices.com](http://www.mcedservices.com)  
©2006 MN Dept of Education