

إرشادات حول تناول الطعام المعتمد على النباتات Plant-based eating guideline

ما هو النظام الغذائي النباتي؟

يتكون نمط الأكل النباتي في الغالب من الأطعمة النباتية مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبدور. يظل بإمكانك تناول الأطعمة الحيوانية مثل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض ومنتجات الألبان، ولكن بكميات أقل.

ما هي فوائد تناول الأطعمة النباتية؟

النظام الغذائي الغني بالأطعمة النباتية يعني عادةً أنك تتناول كميات أكبر من الألياف وكميات أقل من الدهون المشبعة. كما أن الأطعمة النباتية غنية بمضادات الأكسدة، وهي مركبات طبيعية تساعد على حماية خلايا الجسم من التلف. هذا يوفر العديد من الفوائد الصحية، مثل خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والعديد من أنواع السرطان ومرض السكري من النوع 2.

يمكن أن يكون لكيفية تناولك للطعام تأثيرًا على الكوكب أيضًا. بشكل عام، الموارد المستخدمة لصنع الأغذية النباتية أقل، مما يساعد في خفض انبعاثات الكربون وتوفير الطاقة والمياه والأرض.

ماذا يجب أن أكل؟

استخدم طبقك كمرشد لإعداد وجبات كاملة وخفيفة متوازنة تعتمد على النباتات.

الخضروات والفواكه

املاً نصف طبقك بالخضروات والفواكه. الفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة كلها خيارات صحية. اختر مجموعة متنوعة من الألوان للحصول على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المختلفة.

نصائح لتناول المزيد من الخضروات والفواكه:

- حضّر فاكهة طازجة أو خضراوات مقطعة مثل الجزر والبروكلي لتكون جاهزة لتناول وجبة خفيفة سريعة
- تناول لبن الزبادي أو حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة أو دقيق الشوفان مع الفاكهة الطازجة أو المجمدة
- أضف الفاكهة الطازجة أو المجمدة إلى كعك المغن أو الأقراص
- استخدم الأفوكادو المهروس لتغميس للبسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة والخضروات
- أضف الخضار المقطعة أو الأفوكادو إلى السندويشات
- أضف الخضروات المقطعة إلى الأطعمة المقلية، أو الفلفل

الحار، أو البيض المخفوق، أو المعكرونة

- أضف الخضروات المجمدة أو المعلبة قليلة الصوديوم إلى الخنات والطواجن والشوربات

الحبوب الكاملة

املاً ربع طبقك بالأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني أو البري، أو الحنطة السوداء، أو الشعير، أو الشوفان، أو الكينوا.

تشتمل الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة على جميع أجزاء الحبوب وهي مصدر جيد للألياف والفيتامينات والمعادن. تحقق من قائمة المكونات للتأكد من أن الأطعمة مصنوعة من الحبوب الكاملة. ينبغي أن يبدأ أحد المكونات الأولى بـ "الحبوب الكاملة"، متبوعاً باسم الحبوب. على سبيل المثال، حبوب القمح الكامل الصلبة، أو حبوب قمح الجاودار الكامل، أو دقيق القمح الكامل.

نصائح لتناول مزيد من الحبوب الكاملة:

- ابدأ يومك بتناول وعاء من دقيق الشوفان أو الحبوب الكاملة أو الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة
- استخدم الأرز البني أو الشعير أو المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة بدلاً من الأرز الأبيض أو الشعيرية في الحساء
- أضف الكينوا أو الفارو إلى السلطات

الأطعمة الغنية بالبروتين

املاً ربع طبقك بالأطعمة البروتينية. احرص على تضمين الأطعمة البروتينية النباتية يوميًا للحصول على خيار صحي وغير مكلف في كثير من الأحيان. تشمل الأمثلة البقوليات، والتوفو، والمكسرات، والبدور.

لا يتعين عليك الجمع بين الأطعمة النباتية المختلفة في وجبة واحدة للحصول على بروتين "كامل". سوف يقوم جسمك بهذا من أجلك إذا تناولت مجموعة متنوعة من الأطعمة البروتينية النباتية يوميًا. كما أنه لا داعي للقلق بشأن الحصول على كمية كافية من البروتين في نظام غذائي قائم على النباتات. تتركز كمية البروتين على مدار اليوم، مما يجعل من السهل على معظم الأشخاص تلبية احتياجاتهم.

نصائح لتناول مزيد من الأطعمة البروتينية النباتية:

- استبدل نصف كمية اللحم في صلصة فلفل حار أو صلصة معكرونة بالفاصوليا أو الحمص أو العدس
- أضف التوفو أو التمبيه إلى نودلز السوبا المقلية بالتقليب

الحديد والزنك

اجعل مصادر الحديد والزنك ضمن وجباتك الكاملة والخفيفة يوميًا. تشكل الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور والبيض ومنتجات الصويا مثل التوفو مصادر جيدة لهم. لا يمتص الجسم الحديد الموجود في الأطعمة النباتية بذات سهولة امتصاصه للحديد الموجود في الأطعمة الحيوانية. تناول الأطعمة النباتية الغنية بالحديد مع الأطعمة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والفلفل الحلو، لزيادة امتصاصه. على سبيل المثال، تناول شريحة من الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة مع زبدة الفول السوداني وبرتقالة.

الكالسيوم

أدرج عدة مصادر للكالسيوم يوميًا لتلبية احتياجاتك من الكالسيوم. تشمل الأطعمة الغنية بالكالسيوم ما يلي:

- المشروبات ومنتجات الألبان النباتية المدعمة
- التوفو المصنوع مع الكالسيوم. ابحث عن كبريتات الكالسيوم في قائمة المكونات
- تُوفر الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن وبعض البقوليات والمكسرات والبذور كميات أقل من الكالسيوم.

فيتامين د

يحتوي عدد قليل فقط من الأطعمة على فيتامين د بشكل طبيعي، مثل صفار البيض. تحتوي المشروبات النباتية المدعمة وحليب البقر والسمن على فيتامين د مضافًا إليها. ولا يحصل معظم الناس على ما يكفي من فيتامين د من الأطعمة التي يتناولونها. قد يكون من المفيد تناول مكمل يومي من فيتامين د للتأكد من حصولك على ما يكفي منه.

فيتامين ب12

يوجد فيتامين ب12 بشكل طبيعي فقط في الأطعمة الحيوانية. تحتوي بعض الأطعمة النباتية على فيتامين ب12 مضافًا إليها، مثل المشروبات النباتية المدعمة والخميرة الغذائية. اقرأ جدول حقائق التغذية للتأكد.

إذا كنت تتناول الأطعمة النباتية فقط، اتصل برقم 1-8-1-8 للتحدث مع أخصائي التغذية حول كيفية الحصول على ما يكفي من فيتامين ب12.

لمزيد من المعلومات

- دليل كندا الغذائي للطهي باستخدام الأطعمة البروتينية النباتية: <https://food-guide.canada.ca/en/cooking-skills/cooking-plant-based-protein-foods>

- اصنع عصير الموز وزبدة الفول السوداني المخفوق مع مشروب الصويا المدعم أو زيادي الصويا
- رش المكسرات والبذور على الحبوب أو السلطات
- تناول الحمص مع الخضار المقطعة أو ادهنه في ساندويش
- احتفظ بالفاصوليا والعُصيدة المعلبة قليلة الصوديوم لتكون جاهزة لإضافتها بسرعة إلى الحساء واليخنات

ماذا يجب أن أشرب؟

اجعل الماء مشروبك المفضل. تشمل الخيارات الصحية الأخرى القهوة والشاي غير المحليين، والحليب العادي قليل الدسم، والمشروبات النباتية المدعمة مثل فول الصويا. والشوفان واللوز.

هل جميع الأطعمة النباتية مغذية؟

- لا، تتم معالجة بعض الأطعمة النباتية أو تحضيرها بطريقة تجعلها تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم أو السكريات المضافة أو الدهون المشبعة. على سبيل المثال:
- غالبًا ما تحتوي البطاطس الفورية والفاصوليا المخبوزة أو المقلية وبدائل اللحوم على نسبة عالية من الصوديوم والدهون المشبعة
- يمكن أن تحتوي الحبوب الساخنة المنكهة والفواكه المجففة المحلاة والفواكه المعلبة في الشراب على نسبة عالية من السكر المضاف
- استخدم جدول حقائق التغذية لمقارنة المنتجات واتخاذ خيارات أكثر صحة. تظهر النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV) ما إذا كان الطعام يحتوي على القليل أو الكثير من العناصر الغذائية: تعتبر 5% من النسبة المئوية للقيمة اليومية فما دونها قليلة، وتعتبر 15% من هذه النسبة فما فوق كثيرة. اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم والسكر والدهون المشبعة.

هل سأحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية الأساسية عند اتباع نظام غذائي نباتي؟

- النظام الغذائي النباتي هو نوع من النظام الغذائي المعتمد على النباتات والذي يستبعد بعض أو كل الأطعمة الحيوانية. على سبيل المثال:
- النظام النباتي لاكتو-أوفو: يستثني اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية ولكنه يشمل البيض ومنتجات الألبان
- النظام النباتي الصرف: يستثني جميع الأطعمة الحيوانية
- يمكن أن توفر أنماط الأكل النباتي المخطط لها جيدًا ما يكفي من العناصر الغذائية للأشخاص من جميع الأعمار. قد يتطلب الحصول على ما يكفي من بعض العناصر الغذائية مزيدًا من التخطيط: