

Hints for healthier cooking: a quick guide - Arabic

نصائح لطهي مأكولات عربية صحية أكثر: دليل سريع

فيما يلي ثلاث خطوات لمساعدتك على طهي وجبات صحية يمكنك الاستمتاع بها أنت وعائلتك:

اختر حجم الحصة المناسب

3

اختر طريقة صحية أكثر للطهي

2

اختر أنواع صحية أكثر من الأطعمة

1



1. اختر أنواع صحية أكثر من الأطعمة

جرب البدائل الصحية هذه:

الدهون والزيوت

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

الزبدة أو السمن

كميات صغيرة من زيت الزيتون أو زيت الكانولا أو الزيت النباتي أو دهنه

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

الكريمة

الزبادي العادي قليل الدسم، الريبوكوتا قليلة الدسم، أو الحليب المبخر الخفيف/الخالئ الدسم

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

الكريمة الحامضة Sour cream

كريمة حامضة خفيفة أو الزبادي العادي قليل الدسم

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

التزيين الذي يحتوي على الكريمة

زيت زيتون ممزوج بالنعناع الطازج/المجفف أو الثوم، وعصير الليمون أو زيت الزيتون الممزوج بخل البلسمي

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

حليب وكريمة جوز الهند

حليب جوز الهند الخفيف، كريمة جوز الهند الخفيفة، حليب الصويا

الملح

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

الملح، مرققة أو مكعبات دجاج/لحم بقري

الأعشاب الطازجة والتوابل والثوم والزنجبيل وعصير الليمون والخل لتعزيز النكهة

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

اللبن

زبادي طبيعي قليل الدسم أو زبادي دايت

السكر

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

1 كوب سكر أو عسل أو شراب القطر

3/4 كوب من Raw Earth أو Natvia أو Monk Fruit أو Stevia

منتجات الألبان

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

حليب كامل الدسم

حليب قليل الدسم/خالئ الدسم، حليب الصويا المدعم بالكالسيوم أو حليب نباتي غير محلى

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

جبنة كريمية مثل بوك أو كيري

الريبوكوتا قليلة الدسم، جبن القريش قليل الدسم أو الجبن الكريمي الخفيف للغاية

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

الجبنة الصلبة

جبنة قليل الدسم أو البارميزان أو الجبن المكون من المكسرات

بدلاً من:	اختر:
-----------	-------

اللبن

زبادي طبيعي قليل الدسم أو زبادي دايت

الخبز والأرز وحبوب الفطور والدقيق

بدلاً من:	اختر:
الخبز الأبيض أو الخبز الأبيض اللبناني	الخبز اللبناني المصنوع من القمح الكامل أو خبز نخالة القمح الكامل مثل خبز النخالة أو قمح كامل أو خبز تنور. يمكنك أيضاً اختيار الخبز السميك المخبوز بالحبوب/البذور، أو خبز الدقيق الكامل بالخميرة أو خبز الجاودار
الأرز قصير/متوسط الحبة مثل أرز كالروز أو أرز الياسمين	الأرز طويل الحبة مثل أرز Doongara، أو الأرز البسمتي البني أو الحبوب الأخرى مثل الكينوا أو الشعير أو الفريكة أو البرغل أو السميد أو الكسكس اللؤلؤي
دقيق أبيض للخبز	دقيق القمح الكامل، دقيق المكسرات، بيسان (دقيق الحمص) أو مزيج من هذه الأنواع من الدقيق
المعجنات الهشة أو Shortcrust puff pastry	عجينة فيلو (مدهونة ببياض البيض أو الحليب بدلاً من الزيت)، فطيرة هشة puff pastry قليلة الدسم أو قم يعمل القاعدة من خبز الحبوب الكاملة/ المكسرات المطحونة/ أرز بنسبة GI منخفض

اللحوم والدجاج والأسماك

بدلاً من:	اختر:
اللحوم الدهنية	قطع لحم خالية من الدهون، مع إزالة الدهون الظاهرة، أو لحم مفروم قليل الدهن. يمكنك أيضاً خفض كمية اللحم المفروم إلى النصف واستبدالها بالعدس
الدواجن مع الجلد	دجاج أو ديك رومي منزوع الجلد (صدر أو فخذ)
النقانق	قطع اللحم الخالية من الدهون أو كرات اللحم
لحوم ديلي مثل اللانشون، والسلامي، والمرتدلا، وفطائر الدجاج، والبسطرمة أو السجق	دجاج باربيكيو مقطع، لحم مشوي قليل الدهن، ديك رومي أو صدر دجاج
سمك مقلي أو مغطى بفتات الخبز	الأسماك الطازجة أو المعلبة في مياه الينابيع

2. اختر طرق طهي صحية أكثر

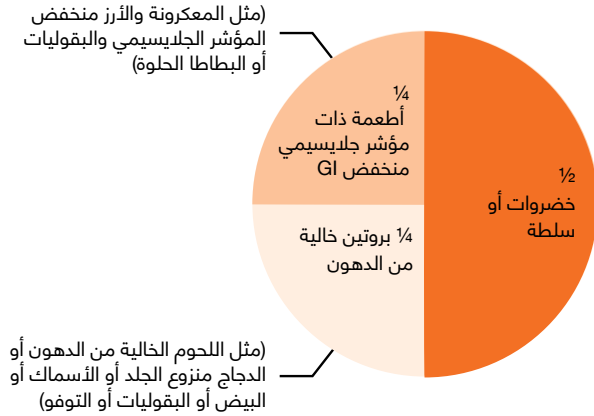
الخطوة التالية هي اختيار طرق طهي صحية أكثر.

- عند طهي اللحوم الخالية من الدهون والدجاج منزوع الجلد والأسماك والخضروات:
- « اختر طرق الطهي قليلة الدسم مثل الطهي بالبخار أو الميكروويف أو القلي السريع أو السلق أو الشواء أو الباربيكيو
 - « استخدم مقلاة غير لاصقة مع بخاخ زيت الزيتون أو زيت الكانولا
 - « اترك قشور الخضروات عليها، إن أمكن، للحصول على ألياف إضافية.
- عند الخبز:
- « استخدم مقلاة غير لاصقة أو طبق مبطن بورق الخبز
 - « استبدل الزبدة/الزبد السمن بكميات قليلة من زيت الزيتون
 - « جرب إضافة الفاكهة المهروسة أو المقطعة أو المخفوقة بدلاً من السكر، أو استخدم مُمحلياً بديلاً.

3. اختر حجم الحصة المناسب

الخطوة الأخيرة هي اختيار حجم الحصة المناسب. تعد أحجام الحصص مهمة للمساعدة في التحكم بمرض السكري والوزن. تحدث إلى اختصاصي تغذية بخصوص أحجام الوجبات المناسبة لك.

عند تناول الإفطار والغداء والعشاء، حاول موازنة طبقك على النحو التالي:



NDSS وأنت

تتوفر مجموعة واسعة من الخدمات والدعم من خلال NDSS لمساعدتك على التحكم بمرض السكري لديك. يتضمن ذلك معلومات حول التحكم بمرض السكري من خلال خط المساعدة NDSS والموقع الإلكتروني. يمكن أن تساعدك المنتجات والخدمات والبرامج التعليمية المتاحة على التحكم بمرض السكري لديك.