



الكربوهيدرات

تتناول الكربوهيدرات بنسبة ٤٥٪ حتى ٦٥٪ من كمية السعرات الحرارية اليومية. حيث يحتوي كل غرام واحد

على ٤ سعرات حرارية.

إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل ٩٠٠ حتى ١٣٠٠ سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي ٢٢٥ حتى ٣٢٥ غراما. تناولوا الكربوهيدرات الطبيعية، التي تحتوي على قيمة غذائية عالية، الموجودة في الفواكه والخضروات، والفاصولياء والبقول والحبوب الكاملة. حاولوا الامتناع عن تناول الكربوهيدرات غير الصحية، مثل المشروبات المحلاة، الحلويات ومنتجات الحبوب المصنعة.





البروتين

يتم تناول البروتين بما يعادل نسبة ١٠٪ حتى ٣٥٪ من كمية السعرات الحرارية اليومية. البروتين يحتوي على ٤ سعرات حرارية في كل غرام. إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل ٢٠٠ حتى ٧٠٠ سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي ٥٠ حتى ١٧٥ غراما في اليوم. تناولوا البروتين الذي مصدره من النبات، مثل الفاصولياء، العدس، منتجات الصويا والجوز غير المملح. تناولوا المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع. اللحوم، والدجاج ومنتجات الحليب يجب أن تكون قليلة الدهون.





الدهون

تتناول الدهون بكمية محددة بنسبة ٢٠٪ حتى ٣٥٪ من كمية السعرات الحرارية اليومية. والدهنيات تحتوي على ٩ سعرات حرارية في كل غرام. إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل ٤٠٠ حتى ٧٠٠ سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي ٤٤ حتى ٧٨ غراما من الدهنيات في اليوم. تناولوا الدهنيات غير المشبعة من المصادر الصحية مثل الدجاج قليل الدهن، الأسماك والزيوت الصحية، مثل زيت الزيتون، الكانولا وزيت الجوز. حاولوا الامتناع عن تناول منتجات الحليب الغنية بالدسم، والحلويات، والبيتزا، ولحم (البرغر) والنقانق والمنتجات الدهنية الأخرى.

أنواع الدهون

دهون غير مشبعة

الزيوت النباتية - والدهون في البذور
مستوى أقل من الكوليسترول



دهون مشبعة

المنتجات الحيوانية - اللحوم
مستوى عالي من الكوليسترول
أكثر خطورة





مثال فيديو للدرس

لمشاهدة فيديو الدرس
اضغط هنا

