

# Life's Essential 8™



American Heart Association.

Healthy for Good™

## كيفية تحسين العادات الغذائية

### نصائح لتحقيق النجاح



#### انتبه للكميات



احرص على تخصيص حيز في وجباتك الأساسية ووجباتك الخفيفة لكميات صحية من مختلف المجموعات الغذائية.

#### اطبخ في المنزل



قد يوفر الطبخ في المنزل فائدة غذائية أكثر من تناول الطعام في الخارج. تُعد الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة كلها خيارات ممتازة. إذا كانت معلبة أو مجمدة، فتأكد من أنها خالية من السكريات المضافة أو الملح المضاف. تعلم طرق التحضير الصحية عبر الموقع التالي [heart.org/eatsmart](http://heart.org/eatsmart) (موقع الويب باللغة الإنجليزية)

#### ابحث عن شعار الاختيار والقلب



يساعدك شعار الاختيار والقلب على العثور على الأطعمة التي يمكن أن تكون جزءاً من خطة التغذية الصحية.

#### هل أنت بحاجة إلى الإلهام؟

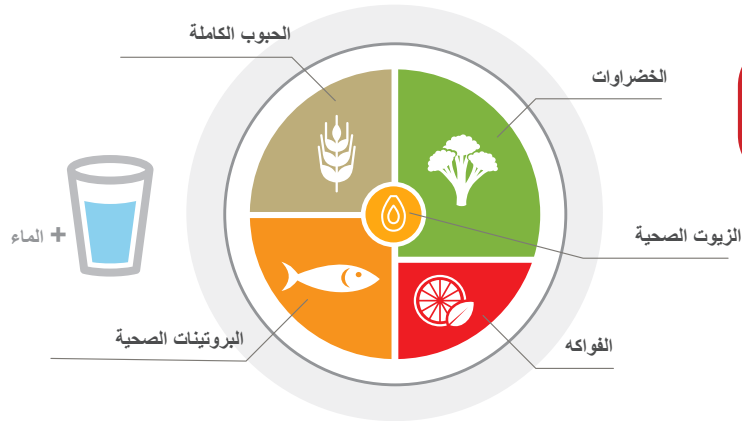


لدى جمعية American Heart Association مئات الوصفات على الموقع [heart.org/recipes](http://heart.org/recipes) (موقع الويب باللغة الإنجليزية)

### إنشاء نمط غذائي صحي



تناول وجبات متوازنة على مدار اليوم للحفاظ على قلبك ودماعك في أفضل حالاتهما. لا تقلق بشأن "الأطعمة الخاصة"، فالتنوع في تناول الأطعمة الصحية هو الخيار الأفضل.



#### الصحن الصحي



#### تمتع بتناول

الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والفاصولياء والبقوليات والمكسرات والبروتينات النباتية (مثل الفاصولياء والعدس والمكسرات) والبروتينات الحيوانية الخالية من الدهون (مثل الدواجن المنزوعة الجلد والأسماك وثمار البحر والألبان قليلة الدسم). اشرب كميات وافرة من الماء على مدار اليوم، ويمكنك أيضاً الاستمتاع بالشاي والقهوة من دون سكر.

#### قلل من

المشروبات المحلاة والكحول. وتناول كميات أقل من الأطعمة المالحة والدهنية واللحوم المصنعة. وقلل من تناول أطعمة مثل الزبدة والحليب الكامل الدسم واللبن الكامل الدسم والأجبان. وأزل جلد الدواجن قبل الطهي. استخدم الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون أو الكانولا أو الأفوكادو بدلاً من زيوت مثل زيت جوز الهند أو زيت النخيل.

#### تجنب

الدهون المتحولة. تحتوي بعض المخبوزات والأطعمة المقلية المباعة في المتاجر على دهون متحولة.

### اقرأ ملصقات التغذية



قد يساعدك فهم ملصقات الأغذية على اتخاذ خيارات صحية أفضل.

عندما يكون لديك أكثر من خيار، قارن بين الحقائق الغذائية. تُعد الأطعمة التي تحتوي على كميات أقل من الصوديوم والدهون الضارة (المشبعة والمتحولة) والسكريات المضافة أفضل لصحتك.

حقائق غذائية	
8 حصص في العبوة	حجم الحصة 3/2 كوب (855)
230	القيمة لكل حصة غذائية
سعة حرارية	
% من القيمة اليومية*	
إجمالي الدهون 8%	10%
الدهون المشبعة 1%	5%
المتحولة والدهون 0%	

تعرف على المزيد عبر [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8) (موقع الويب باللغة الإنجليزية)