



كيف تتناول الطعام بشكل أفضل؟

نقدم لك فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على تناول الطعام بشكل أفضل:

1. من الأفضل أن تتناول الفواكه والخضروات التالية:



• فواكه وخضروات الموسم.

على سبيل المثال، نحن لا نأكل الفراولة في فصل الشتاء في بلجيكا.

• الفواكه والخضروات المحلية.

وهذا يعني أن تشتري الفواكه والخضروات التي يتم إنتاجها بالقرب منك.

• الفواكه والخضروات البيولوجية.

وهي الفواكه والخضروات التي لا تُستخدم المواد الكيميائية في زراعتها.

لماذا يجب عليك تناول هذه الفواكه والخضروات؟



لأن بعض المنتجات التي يتم استخدامها في الحقول ضارة بالصحة.

على سبيل المثال: المبيدات الحشرية.

تُستخدم هذه المنتجات لقتل الحشرات.

يمكن أن تُصاب أحيانًا بالأمراض بسبب استخدام المبيدات الحشرية.

مثل السرطان ومرض باركنسون وغيرها من الأمراض.



2. يجب ألا تستخدم الأواني البلاستيكية.

من الأفضل أن تستخدم الأواني الزجاجية أو الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. خاصة عند وضع الوعاء في الفرن أو الميكروويف.



الفولاذ المقاوم للصدأ رمادي اللون ويُشبه المعدن.



لا تستخدم الزجاجات والعلب المصنوعة من الألمنيوم

لماذا يجب ألا تستخدم الأواني البلاستيكية؟

هناك منتجات بلاستيكية ضارة بالصحة.

ويمكن أن تتسرب هذه المنتجات الضارة إلى الأطعمة أو المشروبات التي نتناولها.

خاصة عندما يتم تسخين الطعام في هذه المنتجات البلاستيكية.

كما أن الزجاجات والعلب المصنوعة من الألمنيوم والمعلبات

منها منتجات ضارة بالصحة أيضًا.

3. يجب ألا تتناول الكثير من الأطعمة المُنصّعة.

من الأفضل تناول الوجبات التي تطبخها بنفسك.

الأغذية المُنصّعة هي على سبيل المثال:



• لازانيا أو بيتزا

الأغذية المُنصّعة التي نشتريها من السوبر ماركت،

• أو البسكويت الذي تشتريه من السوبر ماركت.

لماذا يجب ألا تتناول الكثير من الأطعمة المصنعة؟

غالبًا ما تحتوي الأغذية المصنعة على

العديد من المنتجات الأخرى.

وذلك لكي لا تنتهي صلاحية الطعام بسرعة كبيرة

أو لإضافة نكهة للطعام.

هذه المنتجات غالبًا ما تكون ضارة بالصحة.



للتعرف على ما إذا كان المنتج صحيًا أم ضارًا، يمكنك استخدام تطبيق يوكا Yuka.

إنه تطبيق على هاتفك المحمول.

يمكنك مسح المنتج باستخدام هذا التطبيق.

وسيخبرك التطبيق ما إذا كان المنتج جيدًا أم

ضارًا بصحتك.

4. يجب ألا تتناول الكثير من الأسماك الكبيرة أو أسماك المياه العذبة.

أسماك المياه العذبة هي الأسماك

التي تعيش في البحيرات والبرك والأنهار.

على سبيل المثال، ينبغي ألا تأكل أنواع الأسماك التالية:

- سمك التونة
- سمك البريوط
- سمك الدنيس
- سمك أبو سيف
- سمك الهلبوت
- سمك الدرعي
- سمك السلور
- سمك الكارب





لماذا يجب ألا تتناول الكثير من هذه الأسماك؟

عادة ما يكون هناك تلوث في المحيطات والبحار والأنهار.



وبالتالي يكون هناك أيضًا تلوث في الأسماك.

وبسبب هذا التلوث، فإن تناول الكثير

من الأسماك يُعد أمرًا ضارًا بصحتك.



5. يجب ألا تتناول الكثير من أطعمة البحر الصغيرة. على سبيل المثال، بلح البحر.

لماذا يجب ألا تتناول الكثير من أطعمة البحر الصغيرة؟

غالبًا ما تكون هناك شظايا بلاستيكية بداخلها.

6. يجب ألا تتناول الكثير من اللحوم.



ويجب ألا تأكل اللحوم أو الأسماك

المُدخنة أو المُعالجة.

على سبيل المثال اللحوم الباردة مثل لحم الخنزير

أو الباتيه.

لماذا يجب ألا تتناول الكثير من اللحوم؟

اللحوم والأسماك المُصنعة تحتوي على النيتريت.

تناول الكثير من النيتريت، يمكن أن يُسبب الإصابة بالسرطان

أو الأمراض.



7. يجب ألا تتناول الكثير من الدهون الحيوانية.



الدهون الحيوانية هي الدهون التي تأتي من الحيوانات.

على سبيل المثال: الزبدة أو الكريمة الطازجة

التي تُصنع من الحليب الحيواني.

لماذا يجب ألا تتناول الكثير من الدهون الحيوانية؟

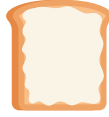


الدهون الحيوانية لا تحمل إلا فوائد قليلة للصحة.

ولذلك من الأفضل تناول الدهون النباتية.

وهي الدهون التي تأتي من النباتات.

على سبيل المثال: زيت الزيتون.



8. يجب ألا تتناول الأطعمة التي تحتوي على سكريات مُضافة.

السكريات المُضافة هي السكر المُضاف الذي يُضاف إلى الأطعمة.

وغالبًا ما يتم إضافة السكر المُضاف إلى البسكويت.

وهو مُختلف عن سكر الفاكهة.

الفواكه تكون حلوة المذاق ولكننا لا نُضيف إليها أي سكر مُضاف.

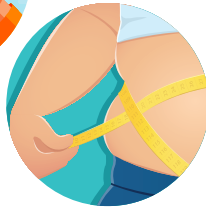
لماذا يجب ألا تتناول الأطعمة التي تحتوي على سكريات مُضافة؟

عند تناول الكثير من السكريات المُضافة، يمكن أن تتعرض لما يلي:

الإصابة بمرض السكري.

• زيادة الوزن.

وعندما تُصبح سمينًا جدًا، فإن هذا ضار بصحتك.



9. يجب ألا تتناول السكريات المُزيفة.

السكريات المُزيفة أو المحليات الصناعية تُعطي نفس مذاق السكر ولكنها مختلفة عن السكر.

على سبيل المثال، يعتبر الأسبارتام من أنواع السكر المُزيف.

وغالباً ما يستخدم في المنتجات الخفيفة.

مثل الكوكا لايت.

لماذا يجب ألا تتناول السكريات المُزيفة؟

عندما تتناول الكثير من السكريات المُزيفة، فإن النتيجة تكون نفسها كما لو أنك تتناول الكثير من السكر

حيث يمكن أن تُصاب بالأمراض.

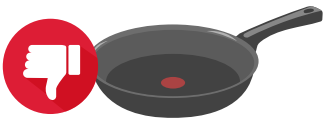
وهذا ضار بالصحة.

10. يجب عليك استخدام المقالي المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أو سيراميك أو الحديد الزهر.



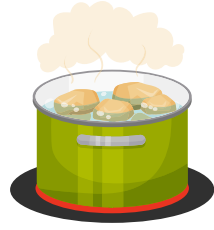
لا تستخدم المقالي المانعة لالتصاق الطعام.

ويُقصد بذلك المقالي التي لا تجعل الطعام يلتصق بالمقلاة.



فبالرغم من أنها تجعل الطهي أسهل عادة.

ولكنها ضارة بالصحة.



11. يجب ألا تُبالغ في طهي الحبوب
أو البطاطس.
يجب عدم الإفراط في الطهي على الشواية.

لماذا يجب ألا تُبالغ في مدة الطهي؟

لأن طهي الطعام

لمدة طويلة جدًا،

يمكن أن يُسبب السرطان.

والأمر نفسه عند الطهي على الشواية أيضًا.

