



## تعلم "حيل المبادلة التعويضية" لتناول طعام صحي أكثر لذا، يمكنك التحكم في طعامك، عندما تفقد السيطرة على الأمور من حولك



بالنظر إلى الجائحة العالمية المستمرة، قد تشعر أن بعضاً (العديد) من الأمور خارجة عن السيطرة. الخبر السار هو أنه لا يزال هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك السيطرة عليها، وإذا اتخذت قراراً، كالعديد من الأشخاص، في العام الجديد لتناول طعام صحي أكثر، فهذا المزيد من الأخبار السارة.

مع استخدام "حيل المبادلة التعويضية"، يمكنك تناول طعام صحي أكثر والاستمتاع بمعظم قوام الأطعمة والأنواع التي تريدها، فضلاً عن إدارة وزنك وعافيتك الغذائية على نحو أفضل. إن الحيلة هي تبديل المكونات والأطعمة التي ترتفع بها نسبة السكريات، والصوديوم، والدهون المشبعة، والدهون المتحولة والكوليسترول بمثلثاتها الغنية بالمغذيات التي تُقدم النكهات والقوام نفسه.

تظل خطة "تناول الأكل الصحي"<sup>1</sup> ضمن احتياجاتك اليومية من السرعات الحرارية، بينما تركز على الفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة، والحليب ومنتجات الألبان خالية الدسم أو قليلة الدسم. تتضمن أيضاً مجموعة متنوعة من الأغذية البروتينية، مثل المأكولات البحرية، واللحوم الحمراء والدواجن، والبيض، والبقوليات (القول والفاصولياء)، ومنتجات الصويا، والمكسرات، والبنور، والأغذية التي تقل فيها نسبة الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والكوليسترول، والملح (الصوديوم)، والسكريات المضافة.

ومن هذا المنطلق، ضع في اعتبارك النصائح المذكورة أدناه لمساعدتك على البدء في اتخاذ خيارات صحية أكثر على نحو مُرضٍ.

**ملاحظة:** هذه تعتمد على الاحتياجات الصحية العامة. استشر طبيباً أو اختصاصي التغذية المهني للحصول على إرشادات خاصة حسب احتياجاتك الفردية.

### وصفات غنية

يمكنك في معظم الأوقات إجراء المبادلات في أي أكلة تقوم بطهيها من دون تغيير ملحوظ في الطعم أو القوام. الإنترنت مليء بالنصائح التي تُقدمها مؤسسات الرعاية الصحية ومواقع الوصفات، ولكن إليك بعض الوصفات الشائعة:

- للوصفات، استبدل كوباً واحداً من الحليب كامل الدسم بكوب واحد من الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم بالإضافة إلى ملعقة كبيرة من الزيت النباتي السائل. بالنسبة إلى كوب واحد من القشدة الكثيفة، استخدم كوباً واحداً من الحليب منزوع الدسم المُبخر أو 2/1 كوب من الزبادي قليل الدسم و1/2 كوب من جبن القريش السادة غير المملح قليل الدسم.
- في المخبوزات، بالنسبة إلى كوب واحد من الزيت النباتي، استخدم كوب واحد من عصير التفاح غير المُحلّى، أو الموز الناضج والمهروس، أو القرنبيط أو اليقطين أو الكوسة المطبوخة وغير المُتبلة والمهروسة. وبالمثل، بدلاً من أوانصة واحدة من الشوكولاتة المخبوزة غير المُحلاة، استخدم 3 ملاعق كبيرة من بودرة الكاكاو غير المُحلاة.

## وصفات غنية (مستمر)

- إذا كنت تطهي شيئاً يحتاج إلى المايونيز أو جبن كريمي أو القشدة الحامضة، فاستخدم البدائل قليلة الدسم أو منخفضة السعرات الحرارية. يمكنك أيضاً التخلي عن الدهون واكتساب بعض البروتينات من خلال خفض النسبة المطلوبة واستبدالها بالزبادي اليوناني السادة خالي الدسم.
- بالنسبة إلى اليخانات باللحم، أو الحساء أو الفلفل، استخدم قطعة لحم أقل دهوناً و/أو استبدل نصف اللحم بالخضراوات.
- توقف عن تناول السكر والملح في الوصفات وفي استخدامك العادي. وفي وقت أبكر مما تعتقد، ستتكيف براعم التذوق وستحصل على الرضا نفسه كما كان يحدث من قبل.

## الخروج في أثناء تناول الطعام

- حتى وإن كنت تتناول الطعام في الخارج، يمكنك السيطرة على ما تتناوله. على الرغم من أن هذه الأفكار لن توفر نفس نسبة مذاق والقوام، ولكنها ستساعدك على البقاء على المسار الصحيح.
- تتضمن الحيل الكلاسيكية إسقاط البطاطس المقلية والحصول بدلاً منها على الخضراوات المطهية على البخار، وطلب الصلصات الجانبية، والتنقل عبر القائمة للعثور على الخيارات الأكثر تغذيةً.
- حتى في أوقات الرغبة الملحة التي يصعب فيها التفاوض مع نفسك أو عندما تكون في أحد المطاعم المتخصصة في أكلة خاصة، لا يزال بإمكانك اتخاذ إجراءات للاقترب من المسار الصحي. تتمثل إحدى الإستراتيجيات في خداع نفسك من خلال طلب الطعام الصحي لكبح الرغبة. على سبيل المثال:
- ألا تتوق إلى قرمشة أصابع البطاطس المقلية المملحة المغموسة في الكاتشب؟ احصل على بطاطس مخبوزة عوضاً عنها ولا يزال يمكنك غمسها في الكاتشب للحصول على النكهة.
  - هل تشاق إلى شوربة الكريمة المفضلة لديك؟ احصل على البديل المعتمد على المرق.
  - هل تُحدق في شطيرة الدجاج المهروس المقلي مع كل الإضافات؟ احتفظ بالإضافات واحصل على الدجاج المشوي.
  - اختر صلصة الخل (زيت الزيتون والخل مع التوابل) بدلاً من الصلصة الفرنسية أو صلصة تاورند أيلاند التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والصوديوم.
- يمكنك أيضاً التخلي عن بعض العناصر لتقليل الدهون والصوديوم والسكر. على سبيل المثال، لا يزال البرجر هو ذاته إذا تم تزيينه بإضافات، مثل الجواكمولي والطماطم والخس والبصل الخام بدلاً من الجبن والمايونيز والبيكون والبصل المشوي.
- هناك خطوة أخرى خفية وهي نشر السيطرة الكلاسيكية على الوجبة. ما يعني طلب وجبة أحلامك الشهية ولكن الطلب من النادل أن يأتي بنصف الوجبة فقط وحزم النصف الآخر معك. أو تقاسم الطبق الرئيسي مع رفيق.

## المبادلات حسب القوام

- في بعض الأحيان، ما تبحث عنه حقاً هو إحساس خاص بأكلة ما. ركز على القوام لتُشبع رغبتك. على سبيل المثال، من أجل:
- للقوام الكريمي، جرّب الأفوكادو الطازج، أو زبدة الفول السوداني الدافئة، أو كوباً من الحليب قليل الدسم.
  - للقوام المقرمش، جرّب المكسرات غير المملحة أو الحبوب الكاملة أو الفشار المُتَبَّل بالتوابل أو الأعشاب المفضلة لديك.
  - للقوام اللين، جرّب العنب الطازج المُجمد أو الجبن الخيطي أو حلوى التابيوكا الخالية من الدهون.
  - للقوام الهش، سدعك العديد من أنواع التفاح (مثل التفاح النيوزلندي، أو هوني كريسيب، أو الفوجي أو الجالا).
  - للقوام المتكثف، جرّب الفواكه المجففة، مثل المشمش والتين.
  - للمذاق الحلو، جرّب الشوكولاتة الداكنة أو الفواكه الطازجة أو المجمدة.
  - للمذاق المالح، جرّب الزيتون أو مخلل الشبت أو الفشار المُمَلح قليلاً أو المكسرات.

## مراقبة نفسك

- من المعروف أنه يجب تجنب التسوق من البقالة عند الشعور بالجوع، لأنك تميل إلى شراء المزيد من الأطعمة مرتفعة السعرات الحرارية. ستكون أيضاً أكثر استعداداً لإجراء عمليات شراء مندفعة. ولكن هناك الكثير من الطرق الجاهزة لمساعدتك على إيقاف نفسك من البداية، بما في ذلك:
- استبدل الوجبات السريعة بالوجبات الخفيفة الصحية، مثل المكسرات غير المملحة، والخضراوات النية المقطعة، والفواكه الطازجة، وما إلى ذلك من خلال عدم شراء الوجبات السريعة في البداية. لذا، عندما يحين وقت تناول الوجبات الخفيفة أو يشتد الجوع، سُنْشِع نفسك بما لديك.

## مراقبة نفسك (مستمر)

- تحايل على نفسك باستخدام أطباق أصغر حجمًا، واحتفظ بحصتك والاحتفاظ بالمتبقي في مكان بعيد عن المتناول. سيرى دماغك طبقًا كاملاً من الطعام، وستكون أقل احتمالاً للإفراط في الأكل لأن حصتك من الطعام ستكون أصغر والوصول إلى حصة أخرى سيكون متعب.
- استبدل قيود الطعام "الكل أو لا شيء" التي فرضتها على نفسك بالوجبات الخفيفة والصغيرة في معظم الأوقات.
- تناول الإفطار وبعض الوجبات الخفيفة الصحية خلال اليوم. غالبًا ما يؤدي تخطي وجبة الإفطار والسماح لنفسك بالجوع الزائد في أثناء النهار إلى إعداك للشراهة في تناول الطعام لاحقًا. كما أنه يُرسل عملية التمثيل الغذائي لديك إلى رحلة بمفردك غير مُجدية.

## استخدام مفتاح التحفيز للشعور بالامتلاء

- استفيد من الأطعمة المُغذية التي تجعلك تشعر بالامتلاء لخداع نفسك بتناول سعرات حرارية أقل بشكل عام.
- بعض الدهون، خاصةً الدهون الأحادية غير المُشبعة والدهون المتعددة غير المُشبعة، تكون جيدة بالنسبة إليك، خصوصًا للعقل والقلب. يمكن إيجادها في زيت الزيتون، والمكسرات، والبنور، وأنواع معينة من الأسماك والأفوكادو. تساعد هذه الأنواع من الدهون في الشعور بالشبع والامتلاء.
  - وكذلك تفعل الألياف، التي تساعد على التحكم في سكر الدم وتُخفض مستويات الكوليسترول. احصل على المزيد من الفواكه والخضراوات الطازجة، والحبوب الكاملة، والفول، والبيازلاء.
- باستخدام هذا الأسلوب، يمكنك تناول حصص أصغر من الأطعمة التي تُحبها، وإضافة ما دُكر أعلاه بجانبها للشعور بالحصول على التغذية الجيدة. سنة جديدة سعيدة!

## موارد إضافية

إذا كان هناك شيء تُحبه غير مُدرج بهذه القائمة، فسجلب لك البحث السريع على الإنترنت مزيدًا من الأفكار. ما عليك سوى كتابة "بدائل صحية لـ (طعامك المفضل)" وستحصل على بعض الخيارات لبدائل مُغذية أكثر.

المصادر:

- American Heart Association, "Healthy Eating." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>
- American Heart Association, "Smart Substitutions to Eat Healthy." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>
- American Heart Association, "Conquer Cravings with These Healthy Substitutions." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>
- American Heart Association, "How do I Change Recipes?" <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>
- Mayo Clinic, "Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions." <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>
- Centers for Disease Control and Prevention, "Healthy Eating Tips." <https://www.cdc.gov/nccdp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>
- Centers for Disease Control and Prevention, "Eat More, Weight Less?" [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/density.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/density.html)
- Centers for Disease Control and Prevention, "Portion Pitfalls." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/portion\\_size.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html)
- Centers for Disease Control and Prevention, "Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/fruits\\_vegetables.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html)
- Cleveland Clinic, "Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here's 24 Snacks That Won't Ruin Your Diet." <https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.