

دليل مصوّر لحجم الحصص الغذائية الصحية

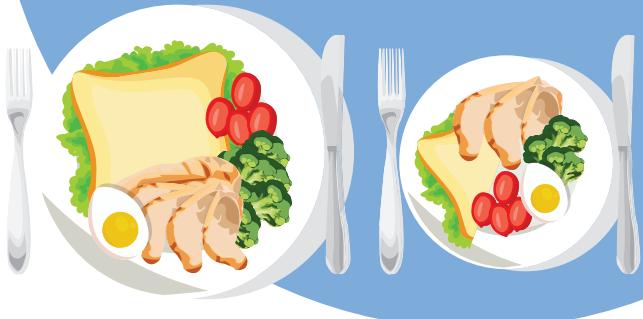


قسم الرعاية الصحية المنزلية
خدمات التغذية العلاجية

نصائح للتحكم في كميات الطعام

• اختر أطباقاً أصغر:

يمكن أن يساعدك ذلك على تقديم وتناول كميات أقل من الطعام.



• اقرأ الملصقات الغذائية:

فهي تحتوي على معلومات حول حجم الحصة، مما يساعدك على التحكم في الكميات التي تتناولها.

• قدر كمية الطعام:

استخدم أكواب القياس أو ميزان الطعام لفهم أحجام الحصص بشكل أفضل.

• استمع إلى جسدك:

تناول الطعام حتى تشعر بالرضا، لا حتى تشعر بالشبع. انتبه إلى إشارات الجوع والشبع.



مقدمة

إن الحفاظ على نظام غذائي متوازن لا يقتصر على اختيار الأطعمة الصحية فحسب، بل يتضمن أيضاً فهم حجم الحصص الغذائية وما يعادلها من أطعمة. فالتحكم في الكميات يساعد على ضبط السعرات الحرارية وتحسين جودة التغذية، بينما يسهم فهم معادلات الطعام في اتخاذ خيارات غذائية أكثر صحة وتلبية الاحتياجات الغذائية الفردية.

فهم حجم الحصص الغذائية

حجم الحصة الغذائية هي كمية الطعام التي تختار تناولها في وجبة واحدة. وقد يختلف حجم الحصة المناسب من شخص لآخر حسب احتياجاته الفردية.



تطبيقات عملية

الخاتمة

يُعد التحكم في الكميات وفهم معادلات الطعام من العوامل الأساسية لحفظ على نظام غذائي متوازن وتحقيق أهدافك الغذائية. ومن خلال تطبيق هذه المفاهيم، يمكنك اتخاذ قرارات مدروسة تدعم صحتك ورفاهيتها.



نصف كوب = نصف قبضة
120 مل



شريبة واحدة = حجم اليد
90 غراماً



ملعقة صغيرة واحدة = طرف إبهام واحد (5 مل)
ملعقة كبيرة واحدة = إبهام واحد (15 مل)



أونصتان = راحة اليد
60 غراماً



إصبعان = 30 غراماً



كوب واحد = قبضة يد واحدة
240 مل



ربع كوب = يد مجوفة

• التخطيط للوجبات:

نظم وجباتك بحيث تشمل حصصاً متوازنة من الخضروات والفواكه والحبوب والبروتينات.

• تناول الطعام خارج المنزل:

احرص على عدم اختيار أحجام الحصص الكبيرة في الطعام، وفكّر في مشاركة الطبق أوأخذ الباقى معك إلى المنزل.

• تناول الوجبات الخفيفة:

اختر وجبات خفيفة صحية، وكن واعياً بحجم الحصة، مثل حفنة صغيرة من المكسرات أو قطعة من الفاكهة.





1/16 tsp = 0.33ml

= ١ ملعقة صغيرة مل 0.33



1/8 tsp = 0.63ml

= ٤ ملعقة صغيرة مل 0.63



1/4 tsp = 1.25ml

= ٨ ملعقة صغيرة مل 1.25



1/3 tsp = 1.67ml

= ٦ ملعقة صغيرة مل 1.67



1/2 tsp = 2.5ml

= ٣ ملعقة صغيرة مل 2.5



3/4 tsp = 3.75ml

= ٢٤ ملعقة صغيرة مل 3.75



1 tsp = 5ml

= ٥ ملعقة صغيرة مل 5



1/2 Tbsp = 7.5ml

= ١٢ ملعقة كبيرة مل 7.5



1 Tbsp = 15ml

= ٣٠ ملعقة كبيرة مل 15



1/3 CUP = 80ml

مل 80 = ١/٣ كوب



1/4 CUP = 60ml

مل 60 = ١/٤ كوب



1/8 CUP = 30ml

مل 30 = ١/٨ كوب



1 CUP = 240ml

مل 240 = ١ كوب



3/4 CUP = 180ml

مل 180 = ٣/٤ كوب



2/3 CUP = 160ml

مل 160 = ٢/٣ كوب



1/2 CUP = 120ml

مل 120 = ١/٢ كوب

References

- U.S. Department of Agriculture (USDA) MyPlate: Provides guidelines on portion sizes and food groups. [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov)
- Academy of Nutrition and Dietetics: Offers information on portion control and balanced eating. [EatRight.org](https://www.eatright.org)
- National Institutes of Health (NIH): Provides resources on dietary guidelines and portion sizes. [NIH.gov](https://www.nih.gov)
- Harvard T.H. Chan School of Public Health: Offers insights into portion control and healthy eating practices. [The Nutrition Source](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

