

**اللحوم والبقول**



**اعداد الطالب:**

**اللحوم والبقول**

السمك، المحار، اللحم الأحمر، الدواجن، الفاصوليا، البيض، المكسّرات، البذور، التوفو، إلخ...

**التوصيات**

3-2 حصص يومياً (10% - 35% من كمية السعرات الحرارية اليومية)

اختيار أطعمة متنوّعة من البروتين، ومن الأفضل أن تكون مخبوزة أو مشوية

اختيار لحوم ودواجن منخفضة الدهون ونزع الجزء الظاهر من الدهون وجلود الدواجن

الأسماك الغنية بالزيوت تحتوي على كميات عالية من الأحماض الدهنية أوميغا 3. يجب تناول وجبتين من السمك على الأقل في الأسبوع

**فوائدها**

تشمل فئة اللحوم والحبوب: اللحوم الحمراء، الأسماك، الدواجن، المكسرات، البذور، البيض، والحبوب المجففة. وتعد كلها مصدراً جيداً للبروتين، والفيتامينات ب، والحديد، والمغنيسيوم، والفيتامين E، والزنك. يذكر أنه لا غنى عن هذه الأطباق الغنية بالبروتين لأنها تساعد على نمو الخلايا وإصلاحها. أما المغذيات الأساسية الموجودة في هذه الفئة من الطعام فتعزز وظيفة الهرمونات، والأنزيمات، والجهاز المناعي. رغم ذلك، هناك أنواع بروتين أكثر صحة من غيرها نجدها في الثمار البحرية التي توفر للجسم الأوميغا 3، وهو ضروري لنمو الدماغ والابتعاد عن أمراض القلب. في حين، تحتوي شرائح لحوم البقر، والضأن، والنقانق، والهوت دوغ، وغيرها... على نسبة عالية من الدهون، وبالتالي يجب الحد من تناولها.

**السعرات الحرارية**

الحصة الواحدة تحتوي من 55 إلى 80 سعرة حرارية (تتوقف الكمية على نسبة الدهون الموجودة في الحصة). أمثلة عن الحصة الواحدة: ¾ كوب من الحمص أو العدس، بيضة كاملة، ¼ كوب من المكسرات أو البذور، 100 غ من التوفو،30 غ من اللحوم، الدجاج أو السمك.