

الوجبات والمأكولات الخفيفة في مدينة نيويورك: أفضل لك وللوكوب

تتبع وكالات المدينة والمتعاقدون معها المعايير الغذائية لمدينة نيويورك للمساعدة في جعل الوجبات والمأكولات الخفيفة التي يقدمونها أكثر صحة واستدامة من الناحية البيئية. يشمل ذلك الأطعمة والمشروبات التي تُقدَّم في المدارس، ومراكز كبار السن، ومراكز الإيواء، ومراكز رعاية الأطفال، والمرافق الإصلاحية، والمستشفيات العامة، ومن خلال برامج بلدية المدينة.

تُراجع المعايير الغذائية لمدينة نيويورك وتُعدَّل كل ثلاث سنوات. إليك بعض الطرق التي تساهم بها هذه المعايير في جعل الوجبات والمأكولات الخفيفة التي تُقدَّم في مرافق المدينة أكثر صحة:

تشجيع تناول الأغذية الكاملة وتلك التي خضعت لأدنى قدر من المعالجة

المعايير:

- يجب تقديم حصتين على الأقل من الفواكه والخضروات في وجبتي الغداء والعشاء يومياً.
- يجب أن تكون نصف كمية الحبوب المُقدَّمة حبوباً كاملة.
- يجب تقديم حصتين على الأقل من البروتينات النباتية في وجبتي الغداء والعشاء كل أسبوع.

كيف تجعل هذه المعايير الوجبات والمأكولات الخفيفة أفضل:

- إن الاعتماد في الغذاء بشكل أساسي على الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة - مثل دقيق الشوفان والأرز البني وخبز القمح الكامل وتورتيللا الذرة - يعود بالنفع على صحتك، وقد يساعدك في السيطرة على ضغط الدم المرتفع وأمراض القلب أو الحد من خطر الإصابة بهما.
- تتميز البروتينات النباتية - مثل الفاصوليا والعدس والتوفو والمكسرات والبذور - بانخفاض محتواها من الدهون المشبعة، كما أنها توفر كميات وفيرة من البروتين والألياف وغيرها من العناصر الغذائية التي تدعم الصحة العامة. قد يكون تناول المزيد من البروتين النباتي وكميات أقل من البروتين الحيواني أقل ضرراً بالبيئة أيضاً.

تشجيع تناول المشروبات الصحية

المعايير:

- يُقدَّم الماء مع جميع الوجبات.
- لا يجوز تقديم أكثر من 6 أونصات من العصير الطبيعي بنسبة 100% يومياً.
- يُسمح فقط بتقديم الحليب قليل الدسم (بنسبة 1%) أو الخالي من الدسم، شريطة ألا يحتوي على مُحلّيات مضافة.

كيف تجعل هذه المعايير الوجبات والمأكولات الخفيفة أفضل:

- يُعد شرب الماء والحد من تناول العصائر الطبيعية (بنسبة 100%) إحدى الطرق للتقليل من المشروبات الغنية بالسكر مع الحفاظ على رطوبة الجسم.

الحد من الأطعمة المصنّعة بدرجة كبيرة

المعايير:

- يُمنع تقديم اللحوم المصنّعة.
- يجب أن تحتوي جميع الأصناف على كمية محدودة من الملح.
- يجب أن تحتوي جميع الوجبات والمأكولات الخفيفة على كمية محدودة من السكريات المضافة.
- لا يمكن تقديم الأصناف التي تحتوي على محليات منخفضة السعرات الحرارية أو خالية منها، أو ألوان اصطناعية، أو إضافات دقيق ومواد حافظة معينة.

كيف تجعل هذه المعايير الوجبات والمأكولات الخفيفة أفضل:

- ترتبط اللحوم المصنّعة ببعض أنواع السرطان.
- إن تناول كميات كبيرة من الملح يزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- تُضاف السكريات إلى الأطعمة والمشروبات أثناء تصنيعها. يرتبط تناول السكر المضاف بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني والسكتة الدماغية وأمراض القلب وتسوس الأسنان.
- لا توفر المحليات منخفضة السعرات الحرارية أو الخالية منها، والألوان الاصطناعية، وبعض إضافات الدقيق والمواد الحافظة أي قيمة غذائية، وقد تكون مرتبطة بمخاطر صحية.

قلل من تناول اللحم البقري

المعايير:

- يقتصر تقديم اللحم البقري على حصة واحدة في الغداء وحصة واحدة في العشاء كل أسبوع.

كيف يجعل هذا المعيار الوجبات والمأكولات الخفيفة أفضل:

- يمكن للحم البقري أن يحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون المشبعة وهذا مرتبط بأمراض القلب.
- كما أن إنتاج اللحم البقري يساهم مساهمة كبيرة في انبعاثات غازات الدفيئة التي تضر بالكوكب. منذ عام 2019، انخفضت انبعاثات غازات الدفيئة في مدينة نيويورك بنسبة 29%، وهو ما قد يعود جزئياً إلى تقليل المدينة لتناول اللحم البقري.

للاطلاع على المزيد من المعلومات، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/healthyworkplaces.