

املاً حقيبتك الصحية الخاصة

هل تبحث عن خيارات صحية أكثر؟ ضع في اعتبارك النصائح والحيل الصحية التالية في المرة القادمة التي تذهب فيها لشراء البقالة.

السلع المعلبة

اختر السلع المعلبة التي عليها ملصق:

- "No Salt Added" (بدون إضافة ملح) أو "Low in Sodium" (منخفض الصوديوم)
- 220 مليغرامًا (مغم) أو أقل من الصوديوم لكل حصة من الخضراوات المعلبة
- 290 مغم أو أقل من الصوديوم لكل حصة من البقوليات المعلبة
- "100% juice" (عصير طبيعي 100%)
- أو "in its own fruit juice" (محفوظ في عصير الفاكهة الخاص به) بالنسبة للفواكه المعلبة



المشروبات

عند التسوق لشراء المشروبات:

- تجنب المشروبات التي عليها ملصق "added sugar" (سكر مضاف).
- اقرأ الملصق الغذائي للتأكد من عدم وجود أكثر من 24 غ (أو ملعقتين كبيرتين) من السكر لكل حصة.
- اختر المشروبات التي تحتوي على أقل من 24 سعرًا حراريًا لكل 8 أونصات (باستثناء الحليب وعصير الفاكهة الطبيعي بنسبة 100%).
- اختر الحليب الذي يحتوي على 1% من الدسم أو الخالي من الدسم.
- ضع في اعتبارك شراء المياه الفوارية أو المياه المزودة بثاني أكسيد الكربون.
- تعد مياه الصنبور في مدينة نيويورك مجانية وصحية.



للمزيد من المعلومات، امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا (Quick Response, QR) أو تفضل بزيارة الرابط nyc.gov/health وابحث عن "shop healthy" (التسوق الصحي).



الفواكه والخضراوات

إن المحاصيل الطازجة:

- مصدر قيم ولذيذ غني بالفيتامينات والألياف والمعادن
- مفيدة في حمايتك من السرطان والأمراض المزمنة الأخرى
- منخفضة السعرات الحرارية والدهون والصوديوم والكوليسترول



الوجبات الخفيفة

حاول اختيار الوجبات الخفيفة التي:

- تحتوي على عناصر غذائية مهمة تساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول
- تكون غنية بالألياف (وهي مفيدة جدًا لقولونك)
- تحتوي على 200 سعر حراري أو أقل
- تحتوي على 5% أو أقل من القيمة اليومية (Daily Value, DV) من الصوديوم
- تحتوي على 5 غرامات (غ) أو أقل من السكر أو لا تحتوي على سكر مضاف
- تحتوي على 7 غ أو أقل من إجمالي الدهون و 2 غ أو أقل من الدهون المشبعة
- تخلو من الدهون المتحولة
- تتضمن بعض أمثلتها المكسرات والجبن والفواكه المجففة وخليط الحبوب والمكسرات والفواكه وأكواب الفاكهة وقطع الجرانولا والفشار والرقائق المخبوزة.



الحبوب

ضع في اعتبارك شراء الحبوب التي:

- تكون مصنوعة من حبوب القمح الكاملة أو يدخل في صناعتها الحبوب الكاملة
- تحتوي على 2 غ من الألياف أو أكثر في كل حصة
- تتضمن بعض أمثلتها الخبز والمعكرونة المصنوعين من حبوب القمح الكاملة، والأرز البني، والشوفان.

