

HEALTHY FOOD PREPARATION

Healthy Food Preparation and Its Role in Therapeutic Nutrition:

Healthy food preparation plays a vital role in maintaining overall well-being and managing diseases. The process involves selecting, preparing, and cooking foods in ways that retain their nutrients while enhancing flavor and appearance. Therapeutic nutrition, on the other hand, focuses on using food as a tool to treat or manage specific health conditions. This lecture explores the principles of healthy food preparation and its importance in therapeutic nutrition.

تحضير الغذاء الصحي ودوره في التغذية العلاجية:

يلعب تحضير الطعام الصحي دورًا حيويًا في الحفاظ على الصحة العامة وإدارة الأمراض. تتضمن العملية اختيار الأطعمة وإعدادها وطهيها بطرق تحافظ على العناصر الغذائية الخاصة بها مع تعزيز النكهة والمظهر. من ناحية أخرى، تركز التغذية العلاجية على استخدام الطعام كأداة لعلاج أو إدارة حالات صحية معينة. يستكشف هذا المحاضرة مبادئ تحضير الطعام الصحي وأهميته في التغذية العلاجية.

Principles of Healthy Food Preparation:

1- Healthy food preparation involves:

- Choosing nutrient-rich ingredients: Prioritize whole grains, lean proteins, fresh vegetables, and fruits.
- Minimizing unhealthy fats and sugars: Use natural sweeteners and healthy fats like olive oil.
- Preserving nutrients: Opt for cooking methods like steaming, grilling, or roasting instead of deep frying.
- Controlling portion sizes: Avoid overeating by serving appropriate portions.

2-The Role of Nutrition in Health:

* Nutrition affects every aspect of health. Proper dietary habits prevent chronic illnesses like obesity, diabetes, and heart disease. Essential nutrients like vitamins, minerals, proteins, and healthy fats are crucial for:

- Boosting immunity.
- Supporting growth and development.
- Enhancing mental health

مبادئ تحضير الغذاء الصحي

1- يتضمن تحضير الطعام الصحي:

- اختيار المكونات الغنية بالعناصر الغذائية: إعطاء الأولوية للحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والخضروات الطازجة والفواكه.
- تقليل الدهون والسكريات غير الصحية: استخدام المحليات الطبيعية والدهون الصحية مثل زيت الزيتون.
- الحفاظ على العناصر الغذائية: اختر طرق الطهي مثل الطهي البخار أو الشواء أو التحميص بدلاً من القلي العميق.
- التحكم في أحجام الحصص: تجنب الإفراط في تناول الطعام من خلال تقديم حصص مناسبة.

2- دور التغذية في الصحة:

- تؤثر التغذية على كل جانب من جوانب الصحة. تمنع العادات الغذائية السليمة الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري وأمراض القلب. وتعتبر العناصر الغذائية الأساسية مثل الفيتامينات والمعادن والبروتينات والدهون الصحية ضرورية لـ:
- تعزيز المناعة.
- دعم النمو والتطور.
- تحسين الصحة العقلية

What is Healthy Food?

Healthy food can be defined as: food that contains a variety of foods that provide the nutrients that an individual needs to maintain a healthy body. Food is the cornerstone of good health and a disease-free body. Food is often a source of infection for humans with various diseases when it contains various germs and bacteria, so attention must be paid to the nutritional value of food, as it helps reduce physical and vital disorders within the body and contributes to the body enjoying activity, vitality and enthusiasm for life.

ما هو الغذاء الصحي؟

يمكن تعريف الغذاء الصحي بأنه: الغذاء الذي يحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة التي توفر العناصر الغذائية التي يحتاجها الفرد للحفاظ على صحة الجسم. الغذاء هو الركيزة الأساسية للصحة الجيدة والجسم الخالي من الأمراض. وفي كثير من الأحيان يكون الغذاء مصدراً لإصابة الإنسان بأمراض مختلفة عندما يحتوي على الجراثيم والبكتيريا المختلفة، لذلك يجب الاهتمام بالقيمة الغذائية للغذاء، كما أنه يساعد على تقليل الاضطرابات الجسدية والحيوية داخل الجسم ويساهم في تمتع الجسم بالنشاط والحيوية والحماس للحياة.

There are some tips that help you prepare Healthy Food, and the following are the most prominent:

- 1-Try to eat meals that contain all food groups; to get the most possible benefit from food and maintain your health.
- 2-Try to prepare your food using healthy methods; such as grilling, and avoid frying as much as possible.
- 3-Make sure to use fresh foods, and you can prepare them in advance and store them in the refrigerator until you use them.
- 4-Work on enhancing the flavor of food using lemon and spices, and thus you reduce your use of salt, which is harmful to health.
- 5-Focus on eating fiber, the most important sources of which are whole grains, vegetables, and fruits.
- 6-Make sure to drink enough water and avoid drinks that contain sugar.
- 7-Try to reduce your salt intake.
- 8-Choose more fresh foods, and reduce your intake of processed foods.
- 9-Make sure to achieve the right balance in terms of the components of your meals.
- 10-Try to get rid of bad eating habits.
- 11-Reduce the amount of food you eat, while diversifying its elements and types.
- 12-Make sure to eat meals on time.

توجد بعض النصائح التي تساعدك على تحضير الغذاء الصحي، وفيما يأتي بيان أبرزها:

- 1-حاول أن تتناول وجبات تحتوي على جميع المجموعات الغذائية؛ للحصول على أكبر فائدة ممكنة من الطعام والمحافظة على صحتك.
- 2-حاول تحضير طعامك باستخدام طرق صحية؛ مثل الشواء، وتجنب القلي قدر الإمكان.
- 3-احرص على استخدام الأطعمة الطازجة، ويمكنك تحضيرها مسبقًا وتخزينها في الثلاجة إلى حين استخدامها.
- 4-اعمل على تعزيز نكهة الطعام باستخدام الليمون والتوابل، وبهذا يقل استخدامك للملح الذي يُعد ضارًا للصحة.
- 5-ركز على تناول الألياف، وأهم مصادرها الحبوب الكاملة، والخضروات، والفواكه.
- 6-احرص على شرب كميات كافية من الماء وتجنب المشروبات التي تحتوي على السكر.
- 7-حاول التقليل من تناول الملح.

8-اختر المزيد من الأطعمة الطازجة، وقلل من تناول الأطعمة المصنعة.

9- احرص على تحقيق التوازن المناسب فيما يتعلق بمكونات الوجبات الغذائية.

10-حاول التخلص من العادات الغذائية السيئة.

11-قلل كمية الطعام المتناولة، مع التنوع في عناصره وأنواعه.

12-احرص على تناول الوجبات الغذائية في مواعيدها.

Benefits The Healthy Food

Following the ideal diet that depends on healthy nutrients yields many benefits They are:

- 1-Prevention of many diseases.
- 2-The ability of healthy food to reduce weight and reduce obesity.
- 3-Increased enjoyment of food and development of the sense of taste.
- 4 -Self-control and increased feelings of confidence and success.
- 5- Increased ability to enjoy life and feel happy for the health of the body and safety from diseases.
- 6-Providing the body with the energy it needs, which enables it to perform all its activities to the fullest.
- 7-Building and renewing body cells, by eating foods that contain high levels of proteins.
- 8-Strengthening and building human bones, by eating foods that contain calcium mainly.
- 9-Protecting the body from the risk of cancer, by eating foods that contain antioxidants.
- 10-The body grows and builds in a correct and sound manner.
- 11- A person enjoys a healthy and ideal weight, and avoids being exposed to excessive aging resulting from eating unhealthy foods.

فوائد الغذاء الصحي (النظام الغذائي المثالي) :

يشمر إتباع النظام الغذائي المثالي الذي يعتمد على العناصر الغذائية الصحية عن فوائد كثيرة هي؟

- 1-الوقاية من كثير من الامراض.
- 2-قدرة الغذاء الصحي على إنقاص الوزن والحد من السمنة.
- 3-زيادة التمتع بالطعام وتطور حاسة التذوق.
- 4-السيطرة على النفس وزيادة الشعور بالثقة والنجاح .
- 5-زيادة القدرة على الاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة لصحة الجسم وسلامة من الامراض .:
- 6-إمداد الجسم بالطاقة اللازمة له، والتي تمكنه من ممارسة جميع نشاطاته على أكمل وجه.
- 7- بناء خلايا الجسم وتجديدها، وذلك من خلال تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من البروتينات.
- 8- تقوية عظام الإنسان وبنائه، وذلك من خلال تناول الأطعمة التي تحتوي على عنصر الكالسيوم بشكل أساسي.
- 9-حماية الجسم من التعرض لخطر الإصابة بالأمراض السرطانية، وذلك عن طريق تناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات للأكسدة.
- 10- نمو الجسم وبنائه بطريقة صحيحة وسليمة.
- 11-تمتع الإنسان بالوزن الصحي والمثالي، وتجنب تعرضه للمسنة المفرطة والناجمة عن تناول الأطعمة غير الصحية.

The main Observations of the Healthy Eating Plate is to focus on diet quality :

- The type of carbohydrate in the diet is more important than the amount of carbohydrate in the diet, because some sources of carbohydrate—like vegetables (other than potatoes), fruits, whole grains, and beans—are healthier than others.
- The Healthy Eating Plate also advises consumers to avoid sugary beverages, a major source of calories—usually with little nutritional value—in the American diet.
- The Healthy Eating Plate encourages consumers to use healthy oils, and it does not set a maximum on the percentage of calories people should get each day from healthy sources of fat.

الملاحظات الرئيسية لطبق الغذاء الصحي هي التركيز على جودة النظام الغذائي:

- نوع الكربوهيدرات في النظام الغذائي أكثر أهمية من كمية الكربوهيدرات في النظام الغذائي، لأن بعض مصادر الكربوهيدرات - مثل الخضروات (بخلاف البطاطس) والفواكه والحبوب الكاملة والفاصوليا - أكثر صحة من غيرها.

- ينصح طبق الأكل الصحي المستهلكين أيضًا بتجنب المشروبات السكرية، وهي مصدر رئيسي للسعرات الحرارية - عادةً ذات القيمة الغذائية المنخفضة - في النظام الغذائي الأمريكي.

- يشجع طبق الأكل الصحي المستهلكين على استخدام الزيوت الصحية، ولا يحدد حدًا أقصى لنسبة السعرات الحرارية التي يجب أن يحصل عليها الناس كل يوم من مصادر الدهون الصحية. بهذه الطريقة، يوصي طبق الأكل الصحي بعكس رسالة الأطعمة قليلة الدهون التي روجت لها وزارة الزراعة الأمريكية لعقود من الزمن.

Harms of not adhering to a Healthy Food

Failure to adhere to eating healthy food may cause some harms, the most prominent of which are listed below:

- Weight gain and obesity.
- Increased risk of cardiovascular disease.
- Infection with some diseases resulting from the lack of certain nutrients, such as osteoporosis caused by a lack of calcium in the body.
- Malnutrition in children can lead to many problems, such as: Poor concentration, behavioural problems, sleep difficulties, and delayed emotional and psychological development.

أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي:

قد يسبب عدم الالتزام بتناول الغذاء الصحي بعض الأضرار، وفيما يأتي بيان أبرزها:

-زيادة الوزن، والسمنة.

- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، والشرابيين.

- الإصابة ببعض الأمراض الناتجة عن نقص بعض العناصر الغذائية؛ كهشاشة العظام الناجمة عن نقص الكالسيوم في الجسم.

- قد يؤدي سوء التغذية لدى الأطفال إلى العديد من المشاكل، مثل: ضعف التركيز، بعض المشاكل السلوكية، صعوبات في النوم، وتأخر في النمو العاطفي والنفسي.

HEALTHY FOOD PREPARATION

Some terms in healthy food:

Food Group: A group that includes different types of foods that are similar in their nutritional content of the main nutrients, including: the bread and grains group, the vegetables and fruits group, the milk and dairy products group, the meat and legumes group, and the fats and water group.

Food Safety: It is the absence of food hazards that may harm the health of the consumer or their presence in the food but at safe and acceptable levels. These are the hazards transmitted by food, whether microbiological, chemical or physical, and are often not visible to the naked eye. Examples include bacteria, viruses or pesticide residues.

Healthy Diet: According to the World Health Organization, it is known as the food that protects against many chronic diseases such as heart disease, diabetes and cancer. It is a diverse system of food groups and is considered low in salt, sugar, saturated and trans fats.

Nutrition Label: Any card, mark, picture or other descriptive information written, printed, stamped or prominently displayed on the food package in an indelible manner.

Nutrition Facts: The nutritional facts found on food products on the food label show: the serving size / the number of servings in the package / the calories in the specified serving of the food product / the amount of nutrients in the specified serving of the product / also the amount of nutrients as a percentage of the recommended daily value for an individual based on a diet containing 2000 calories. Thus, it helps the consumer make healthier food choices.

HEALTHY FOOD PREPARATION



Meat and
legumes

3-2
servings
per day

*Red meat is lean and contains high amounts of iron and less fat.

*Fish contains vitamin D and omega-3 acids.

*Legumes contain low-fat protein and good amounts of fiber.

* اللحم الحمراء خالية من الدسم وتحتوي على كميات عالية من الحديد ودهون اقل.

* الاسماك تحتوي على فيتامين دي و احماض و اوميغا3.

* البقوليات تحتوي على البروتين منخفض الدهون وكميات جيدة من الالياف.

HEALTHY FOOD PREPARATION

Individual
calorie
requirement
during the day

احتياج الفرد من السعرات الحرارية خلال اليوم

Calorie needs vary depending on **body mass, age, gender** and **physical activity**.

Body mass: An individual's calorie needs vary depending on weight and height, which requires reconsidering the calories consumed.

Age: Young children need more calories for growth, especially adolescence.

Gender: Males need more calories than females, due to differences in body structure.

Physical activity: A more active individual needs more calories and more servings of carbohydrates than a less active individual.

يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب **كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني**

كتلة الجسم: يختلف احتياج الفرد من السعرات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السعرات الحرارية المستهلكة .

العمر: يحتاج الصغار الى مزيد من السعرات الحرارية للنمو خاصة سن المراهقة .

الجنس: يحتاج الذكور الى سعرات حرارية اكثر من اناث ويرجع ذلك الى الاختلافات في بنية الجسم.

النشاط البدني: يحتاج الفرد الاكثر نشاطاً الى سعرات حرارية اعلى وعدد حصص اكثر من الكربوهيدرات مقارنة بالأقل نشاطاً.

HEALTHY FOOD PREPARATION



water

Most important nutritional constituent is water

- The major component of the body is water
- 70 – 60 % water
- Water has no nutritional values and no calories
- Water is necessary to transport nutrients
- regulate body temperature
- Remove waste materials
- Participate in chemical reaction & energy production

أهم مكون غذائي هو الماء

• المكون الرئيسي للجسم هو الماء

• 70 – 60 % ماء

• لا يحتوي الماء على أي قيمة غذائية ولا سرعات حرارية

• الماء ضروري لنقل العناصر الغذائية

• تنظيم درجة حرارة الجسم

• إزالة المواد الضارة

• المشاركة في التفاعلات الكيميائية وإنتاج الطاقة