








## كم من الفاكهة والخضار تحتاجها بالفعل

لو كان المال والوقت هما من اهتماماتك ، فقد يبدو أن تناول الدونات والقهوة المفضلة لديك في الصباح من أماكن تطلب فيها وأنت في السيارة، وأن تتناول وجبة العشاء من أقرب سلسلة للوجبات السريعة، تناسب جدولك وميزانيتك بشكل أفضل ، حتى لو كنت تعلم أن هذه الأطعمة ليست مغذية. قد تشعر أنه من الصعب للغاية الحصول على خمس وجبات servings (مثلا، الوجبة الواحدة من الفواكه تتمثل في حبة متوسطة الحجم من الفاكهة أو ملاء طاسة cup من شرائح حبة فاكهة ، انظر تعريف الوجبة في ١) أو أكثر من الفواكه والخضراوات المقترحة يوميًا ، وربما تتخلى عن المحاولة. في كلتا الحالتين ، ينبغي أن تشجعك نتائج دراسة عالمية كبيرة على إعادة تفعيل جهودك لتناول الغذاء الصحي.

## WHAT'S A SERVING?

<b>FRUITS</b> 2 cups per day	<b>VEGETABLES</b> 2½ cups per day
<b>ONE MEDIUM FRUIT</b>	<b>RAW LEAFY VEGETABLE</b>
 = ABOUT THE SIZE OF YOUR FIST	 = 2 CUPS
<b>FRESH, FROZEN OR CANNED</b>	<b>FRESH, FROZEN OR CANNED</b>
 = 1 CUP	 = 1 CUP
<b>DRIED</b>	<b>100% VEGETABLE JUICE</b>
 = ½ CUP	 = 1 CUP
<b>100% FRUIT JUICE</b>	
 = ½ CUP	

These recommendations are daily goals based on a 2,000-calorie/day eating pattern.

The good news is eating the right amount of fruits and vegetables doesn't have to be complicated. Some examples of 1 cup-equivalent serving sizes include:

### FRUITS

Apple, pear, orange, peach or nectarine: 1 medium  
Banana: 1 large  
Grapefruit: 1 medium (4" across)  
Grape: 22  
Kiwifruit: 2 to 3  
Strawberry: 8 large

### VEGETABLES

Bell pepper: 1 large  
Carrot: 12 baby or 2 whole medium (6" to 7" long)  
Corn: 1 large ear (8" to 9" long)  
Leafy vegetable: 2 cups raw or 1 cup cooked (lettuce, kale, spinach, greens)  
Potato: 1 medium (2 ½" to 3" across)  
Sweet potato: 1 large (2 ¼" across)

**EAT SMART MOVE MORE BE WELL**

**#HEALTHYFORGOOD**  
LEARN MORE AT [HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD](https://www.heart.org/healthyforgood).

© Copyright 2024 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. All rights reserved.  
Healthy for Good is a trademark of the AHA. Unauthorized use prohibited. W1632685 8/24

تناولت الدراسة أنماط أكل الأشخاص في ١٨ دولة وكيف أثرت الفواكه والخضروات والبقوليات (الفول ، البازلاء المجففة والعدس) على الـ"وفيات" وصحة القلب. أكدت النتائج أن تناول هذه الأطعمة الصحية يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية والموت المبكر. كما أظهرت النتائج أنه يمكنك الحصول على هذه المزايا بتناول ثلاث أو أربع وجبات يومية فقط. الآن ، هذا لا يعني أنه يجب عليك أن تقلل منها لو كنت تتناولها بزيادة ، لكن الأشخاص الذين يتناولون قليلاً منها الى لا شيء منها يمكنهم

تحقيق هذا الهدف الأكثر تواضعًا .

قدمت الدراسات نتائج مفاجئة أخرى. أحدهما هو أن تناول المزيد من الفواكه والبذور والفاصوليا يمكن أن يكون مفيدًا لك كتناول المزيد من الخضراوات ، وهذا خبر سار لأولئك الذين لا يستطيعون تحمل تذوق القرنبيط واللفت. وعندما يكون لديك الخضار ، من الأفضل أن تأكل معظمها نيئًا (بلا طبخ) للحصول على معظم العناصر الغذائية منها. الاستثناءات هي الأطعمة الغنية بالليكوپين (كالطماطم) والبيتا كاروتين (كالبطاطا الحلوة والجزر) ، والتي يبدو أن الطهي يعزز "قابلية الإستفادة bioavailability" لهذه المواد الغذائية ، أو التي يمكن أن يمتصها الجسم ويستخدمها .