

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.

FRUITS 4 servings per day	VEGETABLES 5 servings per day
ONE MEDIUM FRUIT	RAW LEAFY VEGETABLE
 = ABOUT THE SIZE OF YOUR FIST	 = 1 CUP
FRESH, FROZEN OR CANNED	FRESH, FROZEN OR CANNED
 = 1/2 CUP	 = 1/2 CUP
DRIED	VEGETABLE JUICE
 = 1/4 CUP	 = 1/2 CUP
FRUIT JUICE	
 = 1/4 CUP	

*based on a 2,000 calorie eating pattern

The good news is eating the right amount of fruits and vegetables doesn't have to be complicated. Here are some examples of about one serving:

FRUITS

Apple, pear, orange, peach or nectarine: 1 medium
Avocado: Half of a medium
Banana: 1 small (about 6" long)
Grapefruit: Half of a medium (4" across)
Grape: 16
Kiwifruit: 1 medium
Mango: Half of a medium
Melon: Half-inch thick wedge of sliced watermelon, honeydew, cantaloupe
Pineapple: ¼ of a medium
Strawberry: 4 large

VEGETABLES

Bell pepper: Half of a large
Broccoli or cauliflower: 5 to 8 florets
Carrot: 6 baby or 1 whole medium (6" to 7" long)
Corn: 1 small ear (6" long) or half of a large ear (8" to 9" long)
Leafy vegetable: 1 cup raw or ½ cup cooked (lettuce, kale, spinach, greens)
Potato: Half of a medium (2½" to 3" across)
Squash, yellow: Half of a small
Sweet potato: Half of a large (2¼" across)
Zucchini: Half of a large (7" to 8" long)

EATSMART ADD COLOR MOVEMORE BEWELL

#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. WF476458-02 3/24

تناولت الدراسة أنماط أكل الأشخاص في ١٨ دولة وكيف أثرت الفواكه والخضروات والبقوليات (الفاصوليا ، 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 إلى 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 .