

٨. الحفاظ على الصحة ومنع المرض

كل جيداً وأنعم بالنشاط

في أستراليا يتسبب كل من تناول الطعام غير الصحي وعدم ممارسة النشاط البدني في الكثير من المشكلات الصحية. فالعديد من الأطفال والراشدين يعانون من البدانة مما يساهم بشكل كبير في تطور عدد من الأمراض مثل داء السكر وأمراض القلب. بينما تكون طرق التغذية التقليدية لدى العديد من المهاجرين أكثر صحة من تناول الأطعمة الجاهزة والمشروبات المسكرة التي يعلن عنها بصورة مبالغ في أستراليا. يمكن للإرشادات التالية أن تساعد أسرته في الحفاظ على صحتها:

- تناول مقدارين من الفاكهة وه مقدارين من الخضروات يوميا
- تناول الكثير من الحبوب مثل الأرز والخبز والمعجنات والنودلز. كامل الحبوب هو الأفضل
- أشرب الكثير من الماء بدلا من المشروبات المسكرة مثل المشروبات الغازية والعصير الصناعي أو الشاي المسكر. يمكن في أستراليا أن تشرب الماء من الصنبور مباشرة دون تخوف.
- تفادى تناول الأطعمة والمشروبات ذات نسبة سكر عالية، من أمثال المشروبات الغازية، الحلويات والكعك والبسكويت.
- تفادى تناول الأطعمة والمشروبات ذات نسبة دهون عالية والمحمرة من أمثال الفطائر والبيتزا وشطائر لحم البقر والشوكولا.
- تناول أطعمة نسبة الملح فيها منخفضة ولا تضيف ملحاً إليها.
- قم بنشاط بدني لمدة ٣٠ دقيقة في معظم الأيام ويفضل لو قمت بذلك يوميا. يمكنك تقسيم هذه الفترة إلى ثلاثة فترات من النشاط طول كل منها ١٠ دقائق. يحتاج الأطفال إلى نشاط بدني أكثر من الراشدين – فهم بحاجة إلى ٦٠ دقيقة على الأقل من النشاط يوميا. النشاط البدني مهم لنموهم وتطورهم الصحيح. من أمثلة النشاط السير وركوب الدراجة أو ممارسة الرياضة.
- الإرضاع الطبيعي هو أفضل طريقة لإطعام وليدك. لا تعطي لطفلك شيئا سوى حليب الثدي حتى يبلغ ٦ أشهر تقريبا. ويمكن البدء في إعطائه جوامد صحية عند بلوغه الستة أشهر ولكن استمري في إرضاع وليدك إرضاعا طبيعيا حتى يبلغ ١٢ شهرا على الأقل.

دليل تناول الكحول الأسترالي –

الكأس ليست دائما واحدة

الكأس المعيارية هو أي مشروب يحتوي على ١٠ جرام من الكحول. وبما أن الكحول تؤثر على مختلف الناس بطرق مختلفة، فليست هناك كمية من الكحول يمكن القول بأنها آمنة للكل.

للمزيد من المعلومات راجع www.alcohol.gov.au



1.8
180ml
Average
restaurant serve
of wine
12% Alc./Vol



1.5
375ml
Full strength beer
4.9% Alc./Vol



1.5
375ml
Pre-mix spirits
5% Alc./Vol

دليل تناول الكحول الأسترالي

بالنسبة للرجال:

الحد الأقصى هو ٤ كؤوس معيارية من الكحول في اليوم كمتوسط على أن لا تزيد عن ٦ كؤوس معيارية في اليوم الواحد. يجب عدم شرب الكحول مطلقا لمدة يوم أو يومين كل أسبوع.

بالنسبة للنساء:

الحد الأقصى هو ٢ كؤوس معيارية من الكحول في اليوم كمتوسط على أن لا تزيد عن ٤ كؤوس معيارية في اليوم الواحد. يجب عدم شرب الكحول مطلقا لمدة يوم أو يومين كل أسبوع.

المصدر: دليل تناول الكحول الأسترالي <http://www.alcohol.gov.au>