

Make Half Your Grains Whole Grains

Language: Arabic

إجعل نُصْفَ حُبُوبِكَ حُبُوباً غير مقشورة

تُساعد الحُبُوب غير المقشورة :

- الحماية ضد انواع كثيرة للسرطان وأمراض أخرى
- تُخفّض من خطر امراض القلب
- التحكم بالوزن
- تحفظ سلوك الامعاء منتظم

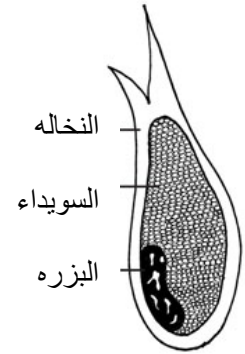
عندما تحسّن الحُبُوب، يرفع منها النُخاله والبزره.
كثيراً من المغذيات المهمة تُفقد منها.

أمثله لأغذية الحبوب غير المقشورة:

- الأرز البني
- الشعير، والبرغل
- الحبوب غير المقشورة المكسرة
- دقيق الذرة غير المقشورة
- دقيق الشوفان و الشوفان غير المقشور
- خبز، معكرونة وكعك الحبوب غير المشقورة

ما هي الحبوب غير المقشورة؟

الحبوب غير المقشورة تحتوي على
جميع أجزاء الحبوب (النخاله،
والبزره، والسويداء).



أبحت عن كلمة (غير المقشورة)
كأول المقومات

رَبّي عائله ممتعه بالصحة! كُل الحبوب غير المقشورة!

بعض الطرق لإضافة الحبوب غير المقشورة:

- اختر طعام من الحبوب .
- اختر خبز القمح غير المقشورة بدلاً من الخبز الابيض.
- استبدل نُصف الدقيق الابيض بدقيق القمح غير المقشور في وصفات طعامك.
- اضع الأرز البني لطبق الحساء.
- اختر معكرونة الحبوب غير المقشورة.
- اشترى معجنات الذرة أو الحبوب غير المقشورة بدلاً من معجنات الدقيق.
- اضع الشعير المطبوخ الى الحساء .
- اختر بسكويت الحبوب غير المقشورة لوجباتك الخفيفه.



حاول ان تاكل ثلاثة وجبات يومياً
من الحبوب غير المقشورة.

هدفى من الحبوب الكامله: