

العناصر الغذائية الكافية ضمن السرعات الحرارية المطلوبة

يستهلك الكثير من الأمريكيين سرعات حرارية أكثر مما يحتاجها دون تلبية الكمية الموصى بها لمجموعة من العناصر الغذائية. وهذا الوضع يعني أن أغلب الناس يحتاجون إلى اختيار وجبات ووجبات خفيفة عالية العناصر الغذائية لكنها منخفضة إلى متوسطة في محتواها من الطاقة و يجب أن تتوافق تلبية التوصيات الغذائية مع السيطرة على السرعات الحرارية. والقيام بذلك يقدم فوائد مهمة — نمو طبيعي للأطفال وتحسن الصحة لكل الأعمار وتقليل مخاطر مجموعة من الأمراض المزمنة وهي أغلب مشاكل الصحة العامة.

و اعتماداً على معلومات كمية الغذاء المتناول أو دلائل مشاكل الصحة العامة فإن مستويات الكمية المتناولة من العناصر الغذائية الآتية يمكن أن يكون مهم بالنسبة لـ: —

- الكبار : الكالسيوم والبوتاسيوم والألياف والمغنسيوم وفيتامين A (مثل الكاروتينات) وفيتامين C و فيتامين E .
 - الأطفال والمراهقين : الكالسيوم والبوتاسيوم والألياف والمغنسيوم وفيتامين E .
 - المجموعات السكانية المحددة : فيتامين ب₁₂ والحديد وحامض الفوليك وفيتامين E و D .
- وفي نفس الوقت وبصورة عامة يستهلك الأمريكيون الكثير من السرعات الحرارية والكثير من الدهون المشبعة والـ trans والكوليسترول والسكريات المضافة والأملاح.

تلبية الكمية المتناولة الموصى بها ضمن الطاقة المطلوبة

القاعدة الأساسية في الإرشادات الغذائية هي يجب أن يوصي التوجيه الغذائي بحميات توفر كل العناصر الغذائية المطلوبة للنمو والصحة. وإلى هنا يجب أن تشجع التوجيهات الغذائية الأفراد لتحقيق أغلب كميات العناصر الغذائية الموصى بها من قبل معهد الطب. ويرجع إليها مجتمعة في المتناول الغذائي المرجعي .

القاعدة الإضافية للإرشادات الغذائية هي أن يأتي استهلاك العناصر الغذائية أولاً من الأغذية. ولا تحتوي الأغذية فقط على الفيتامينات والمعادن التي يمكن أن توجد في المواد المضافة ولكن أيضاً المئات من المواد الطبيعية والتي تشمل الكاروتينات والفلافونويدات والآيزوفلافونات وموانع البروتين التي يمكن أن تحمي من الحالات الصحية المزمنة. وهناك اقتراحات عند تقوية الأغذية ربما تكون مفيدة وكما حددت في هذا الفصل فهي تشمل توفير مصادر إضافية لبعض العناصر الغذائية المحددة التي يمكن أن تكون موجودة ولكن بكميات قليلة في مصادر بعض الأغذية وتوفير العناصر الغذائية في صور عالية الوفرة والحيوية وأن تعالج التقوية احتياجات الصحة العامة.

هناك مثالين من أنماط الأكل تمثل الإرشادات الغذائية وهما دليل الأغذية لوزارة الزراعة وطريقة داش للأكل. وقد تم تصميم هذين المثالين المتشابهين لدمج التوصيات الغذائية في طريقة صحية لتناول

الأكل وقد استخدمت في الإرشادات الغذائية لتوفر الأمثلة عن كيفية التعبير عن التوصيات التي تركز على العناصر الغذائية بعبارات خيارات الأغذية. وكلا النمطين يختلف بصورة هامة عن أنماط استهلاك الأغذية الشائعة في أمريكا، وبصورة عامة تشمل الآتي: —

- الكثير من الخضراوات الخضراء الداكنة والخضراوات البرتقالية والبقول والفواكه والحبوب الكاملة والحليب قليل الدسم ومنتجات الحليب.

- القليل من الحبوب النقية والدهون الكلية (خاصة الكولسترول والدهون المشبعة والـ trans) والسكريات المضافة والسرعات الحرارية.

وكلا النمطين بنيا على مجال لمستويات السرعات الحرارية بحيث تلبي العناصر الغذائية المطلوبة لمختلف مجموعات العمر والجنس. يوفر الجدول رقم 1 توصيات الأغذية المتأولة والجدول رقم 2 يوفر أوضاع العناصر الغذائية لطريقة داش للأكل ودليل الأغذية لوزارة الزراعة لمستوي 2.000 سعره حرارية . وتوضح هذه الجداول الكثير من التشابه بين النمطين. وتظهر مستويات إضافية للسرعات الحرارية في الملاحق A-1 و A-2 لدليل الأغذية لوزارة الزراعة وطريقة داش للأكل. ولا يجب الوصول إلي كمية الغذاء المحددة في هذه الخطط كل يوم ولكن المتوسط طول الوقت. يمكن أن يساعد الجدول رقم 3 في تحديد السرعات الحرارية المطلوبة للفرد حسب الجنس والسن ومستوي النشاط البدني.

التنوع وسط وداخل مجموعات الأغذية

تعتبر كل مجموعة غذاء رئيسية مساهم على الأقل في واحد من العناصر الغذائية بينما يقوم بمساهمات حقيقية في الكثير من العناصر الغذائية الأخرى. ونسبة لأن مجموعة الغذاء توفر كمية واسعة من العناصر الغذائية فمن المهم احتواء الغذاء اليومي على كل مجموعات الأغذية. وتحتوي أنماط الأكل التوضيحية على أغذية غنية بالعناصر الغذائية المتنوعة داخل أغلب مجموعات الأغذية. واختيار أغذية متنوعة ضمن مجموعات الحبوب والخضراوات والفواكه واللحوم يمكن أن يساعد في تأكيد أن كمية كافية من العناصر الغذائية وبعض العناصر الأخرى المفيدة قد تم استهلاكها. فمثلاً تحتوي الأسماك على كميات متنوعة من الأحماض الدهنية التي يمكن أن تفيد في تقليل مخاطر أمراض القلب والأوعية.

التوصيات الرئيسية
• تناول الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية المتنوعة والمشروبات ضمن مجموعات الأغذية الرئيسية واختيار الأغذية التي تحد من تناول الدهون المشبعة والـ trans والكوليسترول والسكريات المضافة والأملاح والكحول ، • قم بتناول الكمية الموصى بها داخل حدود الطاقة المطلوبة وذلك بتبني عادات أكل متوازنة مثل دليل الأغذية لوزارة الزراعة وطريقة داش . - التوصيات الرئيسية للمجموعات السكانية المحددة • الأشخاص فوق سن 50 سنة: تناول فيتامين ب¹² في صورته البلورية (الأغذية المقوية والمواد المضافة). • النساء في سن الإنجاب واللاتي ربما يصبحن حاملات: عليهن تناول الأغذية الغنية بالحديد و/أو تناول الأغذية النباتية الغنية بالحديد أو الأغذية المقوية بالحديد مع معززات امتصاص الحديد مثل الأغذية الغنية بفيتامين C. • النساء في سن الإنجاب واللاتي ربما يصبحن حاملات واللاتي في فترة الثلاثة أشهر الأولى من الحمل : تناول ما يكفي من حامض الفوليك الصناعي يومياً (من الأغذية المقوية أو المواد المضافة) إضافة إلى أشكال الفوليت الغذائية من مختلف الأغذية. • البالغين الكبار والأشخاص من ذوي البشرة السوداء والأشخاص الذين يتعرضون إلى الأشعة فوق البنفسجية بصورة غير كافية (مثل أشعة الشمس) عليهم تناول المزيد من فيتامين د من الأغذية المقوية بفيتامين د و/أو المواد المضافة.

الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية

الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية هي الأغذية التي توفر كميات حقيقية من الفيتامينات والمعادن (العناصر الغذائية الكبرى) و سعرات حرارية أقل نسبياً. والأغذية منخفضة العناصر الغذائية تعطي سعرات حرارية ولكن كميات قليلة من العناصر الغذائية الكبرى وقد تتعدم أحياناً . وكلما زاد تناول الأغذية والمشروبات منخفضة العناصر الغذائية يصعب تناول ما يكفي من العناصر الغذائية دون زيادة الوزن وخاصة بالنسبة للأفراد الخاملين. ويوفر تناول السكريات المضافة والدهون المشبعة والـ trans والكحول السعرات الحرارية بينما يوفر القليل – إن وجد – من العناصر الغذائية الضرورية.) راجع الفصل 7 للمعلومات الإضافية عن السكريات المضافة والفصل 6 للمعلومات عن الدهون والفصل 9 للمعلومات عن الكحول). اختيار الأغذية قليلة الدسم في كل مجموعة وخالية من السكريات المضافة – وبكلمات أخرى الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية – تزود الأفراد باحتياجاتهم من العناصر الغذائية المطلوبة مع تجنب زيادة استهلاك السعرات الحرارية ومركبات الأغذية مثل الدهون المشبعة

. ومع ذلك فإن الأمريكيين عامة لا يتناولون الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية. ويتجاوز أغلب الناس السعرات الحرارية الموصى بها إذا اختاروا الأغذية عالية الدهون ضمن مجموعات الأغذية — حتى لو لم يتناولوا الحلويات أو المشروبات المحلاة أو المشروبات الكحولية. إذا تم اختيار الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية فقط من كل مجموعة غذائية حسب الكميات المقترحة فإنه سيتم تناول كميات قليلة من السعرات الحرارية مثل الدهون والسكريات المضافة أو الأغذية الأخرى — وتظهر الملاحق A-2 و A-3 أقصى حد لحرية اختيار السعرات الحرارية والذي يمكن أن يتكيف مع كل مستوي للسعرات في دليل الأغذية لوزارة الزراعة. والأكل المنسجم مع دليل الأغذية لوزارة الزراعة وطريقة داش يحافظ على الدهون المشبعة المتناولة والدهون الكلية والكوليسترول ضمن الحدود الدنيا الموصى بها في الفصل 6 .

العناصر الغذائية المهمة

يمكن معرفة الانتشار الفعلي للعناصر الغذائية غير الملئ فقط إذا تم نشر تقدير معدل الحاجة وأمكن الحصول على تصنيف الغذاء العادي المتناول. فإذا لم تتوفر مثل هذه المعلومات للعناصر الغذائية ولكن هناك علامات لمشكلة صحة عامة مصاحبة لانخفاض الكميات المتناولة فيمكن اعتبار العناصر الغذائية مهمة .

اعتماداً على هذه الاعتبارات الغذاء المتناول لهذه العناصر الغذائية التالية ربما يكون أقل بما يكفي ليكون مهماً بالنسبة لـ : —

- الكبار: الكالسيوم والبوتاسيوم والألياف والمغنسيوم وفيتامين A (مثل الكاروتينات) وفيتامين C و فيتامين E .

- الأطفال والمراهقين: الكالسيوم والبوتاسيوم والألياف والمغنسيوم وفيتامين E .

- المجموعات السكانية المحددة: فيتامين ب¹² والحديد وحامض الفوليك وفيتامين E و D .

ربما تضمن المحاولات تعزيز زيادة الكميات الغذائية المتناولة من البوتاسيوم والألياف وربما فيتامين E بغض النظر عن السن. زيادة تناول الكالسيوم وربما فيتامين A (مثل الكاروتينات) وفيتامين C والمغنسيوم بالنسبة للبالغين. وتسعي الجهود لزيادة تناول الكالسيوم والمغنسيوم بواسطة الأطفال من سن 9 سنوات أو أكثر. وربما تسعي الجهود وبصورة خاصة لتحسين الكميات الغذائية المتناولة بواسطة المراهقات بصورة عامة. والمصادر لهذه العناصر الغذائية موضحة في الملحق B .

تناول منخفض للألياف يعني تناول منخفض للحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات. والقليل من الكالسيوم المتناول يعني القليل من الحليب ومنتجات الحليب المتناول. والانخفاض في تناول فيتامين A و C (مثل الكاروتينات) والمغنسيوم يظهر قلة تناول الفواكه والخضراوات . تناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والحليب ومنتجاته قليلة أو خالية الدسم حسب الكميات المقترحة

بواسطة دليل الأغذية لوزارة الزراعة وطريقة داش للأكل يوفر الكميات الكافية من هذه العناصر الغذائية . يحتاج أغلب الأمريكيين من كل الأعمار إلى زيادة الكميات المتناولة من البوتاسيوم. ولمقابلة مستوى البوتاسيوم المتناول الموصي به يجب اختيار الأغذية الغنية بالبوتاسيوم من الفواكه والخضراوات ومجموعات منتجات الألبان في دليل الأغذية لوزارة الزراعة وطريقة داش للأكل. والأغذية التي يمكن أن تساعد في زيادة تناول البوتاسيوم مدرجة في الجدول رقم 5 (الفصل 5) والملحق B-1 .

ربما يحتاج أغلب الأمريكيين إلى زيادة استهلاكهم للأغذية الغنية بفيتامين E (توكوفيرول) وتقليل استهلاك الأغذية عالية الطاقة لكن قليلة العناصر الغذائية. ومحتوي فيتامين E في كلا الطريقتين طريقة داش ودليل الأغذية لوزارة الزراعة أكبر من الاستهلاك الحالي مما يستدعي إضافة أغذية محددة غنية بفيتامين E إلى أنماط الأكل لمقابلة الكميات الموصي بها من فيتامين E. والأغذية التي يمكن أن تساعد في زيادة تناول فيتامين E مدرجة في الملحق B-2 مع ما تحتويه من السرعات الحرارية. وحبوب الفطور المقوية بفيتامين E يمكن أن تكون خياراً للأفراد الذين يسعون لزيادة استهلاكهم من فيتامين E بينما يتناولون أغذية منخفضة الدهون. إضافة إلى أن أغلب الأمريكيين يحتاجون لتخفيض تناولهم للصوديوم. وتوفر طريقة داش للأكل التوجيه عن كيفية الحفاظ على تناول الصوديوم ضمن الحدود الموصي بها. وعند استخدام دليل الأغذية لوزارة الزراعة اختيار الأغذية المنخفضة الصوديوم أكثر من الآخرين أمر ضروري لمقابلة المستويات المتناولة الموصي بها وعلى مستوى السرعات الحرارية 2.600 وأكثر في اليوم. وخيارات الأغذية منخفضة الصوديوم محددة في الفصل 8 .

الاعتبارات للمجموعات السكانية المحددة

الأشخاص فوق سن 50 وفيتامين ب¹²

بالرغم من وجود نسبة كبيرة من الأفراد فوق سن 50 سنة والذين تتخفص لديهم القدرة على امتصاص فيتامين ب¹² الطبيعي إلا أنهم يستطيعون امتصاص الصورة البلورية منه. ولهذا يجب تشجيع كل الأفراد فوق سن 50 تناول حصتهم من الكمية الغذائية الموصي بها من فيتامين ب¹² بتناول الأغذية المقوية بفيتامين ب¹² مثل الحبوب المقوية أو عن طريق تناول فيتامين ب¹² في الصورة البلورية من المواد المضافة.

النساء والحديد

اعتماداً على قراءات الدم فإن مجموعة كبيرة من المراهقات والنساء في سن الإنجاب يشكين من نقص الحديد. ولهذا فإنه يجب على هذه المجموعات تناول الأغذية الغنية بالحديد (مثل اللحوم) و/أو تناول

الأغذية النباتية الغنية بالحديد (مثل السبانخ) أو الأغذية المقوية بالحديد مع معززات امتصاص الحديد مثل الأغذية الغنية بفيتامين C (مثل عصير البرتقال). الملحق B-3 يوضح الأغذية التي يمكن أن تساعد في زيادة كمية الحديد المتناول مع محتواها من الحديد والسعرات الحرارية.

النساء وحامض الفوليك

ونسبة لأن حامض الفوليك يقلل من مخاطر neural tube defect و spina bifida ومسوخ الدماغ فقد تم التوصية بتناول 400 ug من حامض الفوليك الصناعي كجرعة يومية (من الأغذية المقوية أو المواد المضافة إضافة إلى الفوليت الموجود في الأغذية المتنوعة) للنساء في سن الإنجاب واللاتي ربما يكن حاملات. ويجب على النساء الحوامل تناول 600 ug في اليوم من حامض الفوليك الصناعي (من الأغذية المقوية أو المواد المضافة إضافة إلى الفوليت الموجود في الأغذية المتنوعة). ولا يعرف إمكانية تحقيق نفس المستوي من الحماية باستخدام الأغذية الغنية طبيعياً بالفوليت .

المجموعات المحددة والفوليت

وضع فيتامين د المناسب والذي يعتمد على الاستهلاك الغذائي وتصنيع الجلد هام جداً لتحقيق امتصاص جيد للكالسيوم ويمكن أن يقلل مخاطر فقد العظام. وتشير صلة هذين القياسين وظيفياً إلى المستوي الجيد 25- هايدروكسي فيتامين د الذي قد يصل إلى 80 nmol/L . وترتفع لدي كبار السن والأفراد من ذوي البشرة السوداء درجة مخاطر انخفاض مستوي تركيز 25- هايدروكسي فيتامين د (تتفاوت القدرة على تصنيع فيتامين د من التعرض لأشعة الشمس حسب تنوع درجة صبغيات الجلد). وأيضاً ترتفع المخاطر في أولئك الذين لا يتعرضون للأشعة فوق البنفسجية بشكل كافي (أشعة الشمس) لإنتاج فيتامين د بواسطة الجلد (مثل الأفراد داخل المنازل). وبالنسبة للأفراد ضمن المجموعات المرتفعة المخاطر يوصي بتناول جرعات عالية من فيتامين د يومياً (مثل 25 ug أو 1.000 وحدة دولية من فيتامين د يومياً) حتى يصلوا ويحافظوا على مستوي تركيز 25- هايدروكسي فيتامين د إلى 80 nmol/L . تناول 3 أكواب من الحليب المقوي بفيتامين د (7.5 ug أو 300 وحدة دولية) وكوب واحد من عصير البرتقال المقوي بفيتامين د (2.5 ug أو 100 وحدة دولية) و 15 ug (600 وحدة دولية) من المواد المضافة من فيتامين د يمكن أن تزود بحوالي 25 ug (1.000 وحدة دولية) من فيتامين د يومياً.

السوائل

الجمع بين العطش وعادات الشرب العادي وخاصة استهلاك السوائل مع الوجبات عادة يكون كافياً للمحافظة على مستوي الماء في الجسم (الإماهة). يستهلك الأفراد الأصحاء والذين يصلون بشكل

روتيني إلى السوائل وأولئك الذين لا يتعرضون للجهد الحراري ما يكفي من الماء لمقابلة احتياجاتهم منها. وأما الشرب الهادف فله ما يبرره بالنسبة للأفراد الذين يتعرضون للجهد الحراري أو يمارسون نشاطات شديدة الكثافة (راجع الفصل 4).

مرونة الأنماط الغذائية بالنسبة لخيارات الأغذية المتنوعة

يتميز دليل الأغذية لوزارة الزراعة وطريقة داش للأكل بالمرونة لجعل خيارات الأغذية تعتمد على خيار الفرد وثقافته الغذائية والتكاليف والوفرة . وكلا النمطين يمكن أن يلائم أساليب الطبخ المتنوعة والاحتياجات الخاصة نتيجة لحساسيات الأكل الشائعة . وهناك تعديلات في دليل الأغذية لوزارة الزراعة وطريقة داش وهما: —

الخيارات النباتية

يمكن أن يحقق كل النباتيين من كل الأنواع العناصر الغذائية المتناولة الموصي بها من خلال الاختيار الجيد للأغذية. ويجب أن ينتبه هؤلاء الأفراد إلى استهلاكهم من البروتين والحديد وفيتامين ب¹² وأيضاً الكالسيوم وفيتامين د إذا تجنبوا منتجات الألبان. إضافة إلى أنه في استطاعة النباتيين اختيار المكسرات والحبوب والبقول من مجموعات اللحوم والبقول أو يمكنهم إضافة البيض إذا رغبوا. وللوصول إلى مستوي 2000 من السعرات الحرارية يمكنهم اختيار حوالي 1.5 أونصة من المكسرات وتلثي كوب من البقول بدلاً من 5.5 أونصة من اللحوم والدجاج و/أو الأسماك. وتعتبر بيضة واحدة ونصف أونصة من المكسرات أو ربع كوب من البقول معادلة لأونصة من اللحوم والدجاج أو الأسماك في دليل وزارة الزراعة.

بدائل الألبان ومنتجاته

يوفر الحليب ومنتجاته أكثر من 70% من الكالسيوم المستهلك بواسطة الأمريكيين والإرشاد نحو الخيارات الغذائية الأخرى للكالسيوم مطلوب لأولئك الذين لا يستهلكون الكميات الموصي بها من منتجات الألبان. ويصاحب استهلاك منتجات الألبان في الحميات تناول الكميات الكافية من أغلب العناصر الغذائية وتشمل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والزنك والحديد والريبوفلافين وفيتامين أ والفوليت وفيتامين د . ربما يتجنب الأفراد منتجات الألبان نتيجة للحساسية أو للمذاق أو لأسباب أخرى. ويحتاج هؤلاء الذين يتجنبون منتجات الألبان إلى اختيار مصادر غنية بالعناصر الغذائية التي توفرها الألبان وتشمل البوتاسيوم وفيتامين أ والمغنسيوم إضافة إلى الكالسيوم وفيتامين د (راجع الملحق B). تظهر بعض مصادر الكالسيوم من غير الألبان في الملحق B-4 وكذلك وفرة الكالسيوم في هذه الأغذية المتنوعة. وبالنسبة للذين يتجنبون الحليب لاحتوائه على اللاكتوز يمكنهم الحصول

على كل العناصر الغذائية التي توفرها مجموعات الحليب وذلك باستخدام منتجات الحليب منخفضة اللاكتوز أو بتناول وجبات صغيرة من الحليب عدة مرات في اليوم أو نزع أنزيم اللاكتوز قبل تناول منتجات الألبان أو تناول أغذية أخرى غنية بالكالسيوم. للمزيد من المعلومات راجع الملاحق B-4 و B-5 ومنشور معهد الصحة.

الجدول 1 نموذج دليل الأغذية لوزارة الزراعة وطريقة داش للأكل عند مستوى 2.000 سعره حرارية
الكميات الموصى بها من مختلف مجموعات الأغذية كل يوم أو كل أسبوع في دليل أغذية وزارة الزراعة وطريقة داش للأكل (الكميات يومية ما لم يذكر غير ذلك) عند مستوى 2.000 سعره حرارية. وأيضاً المحدد هي كميات مكافئة لمختلف خيارات الأغذية في كل مجموعة. إتباع عادات الأكل أو خيارات الأغذية على مر الوقت يجب أن توفر هذه الكميات من الأغذية من كل مجموعة المعدل .

مجموعة الأغذية والمجموعات الفرعية	كمية دليل أغذية وزارة الزراعة	كمية طريقة داش للأكل	الكميات المكافئة
مجموعة الفواكه	2 كوب (4 حصص)	2.5-2 كوب (4-5 حصة)	المكافئ لنصف كوب : $\frac{1}{2}$ كوب فاكهة طازجة أو مجمدة أو معلبة قطعة فاكهة متوسطة $\frac{1}{4}$ كوب فاكهة مجففة دليل الأغذية : $\frac{1}{2}$ كوب عصير فواكه داش : $\frac{1}{4}$ كوب عصير فواكه
مجموعة الخضراوات الخضراوات الخضراء الداكنة الخضراوات البرتقالية البقول (الجافة) الخضراوات النشوية الخضراوات الأخرى	25 كوب (5 حصص) 3 أكواب في الأسبوع 2 أكواب في الأسبوع 3 أكواب في الأسبوع 3 أكواب في الأسبوع 6.5 كوب أسبوعياً	2.5-2 كوب (4-5 حصة)	المكافئ لنصف كوب : $\frac{1}{2}$ كوب من الخضراوات الطازجة أو المطبوخة كوب من الخضراوات الورقية الطازجة دليل الأغذية : $\frac{1}{2}$ كوب عصير خضار داش : $\frac{1}{4}$ كوب عصير خضار
مجموعة الحبوب • الحبوب الكاملة • الحبوب الأخرى	ما يعادل 6 أونصة ما يعادل 3 أونصة ما يعادل 3 أونصة	ما يعادل من 7-8 أونصة (7-8 حصة)	المعادل لأونصة واحدة : قطعة خبز كوب واحد حبوب جافة $\frac{1}{2}$ كوب أرز مطبوخ وباستا وحبوب داش : أونصة من الحبوب الجافة ($\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ 1 كوب بحسب نوع الحبوب – راجع البطاقة)
مجموعة البقول واللحوم	ما يعادل 5.5 أونصة	6 أونصة أو أقل من اللحم والدجاج والأسماك	المعادل لأونصة واحدة : اونصة من اللحم خالي دهن مطبوخ والدجاج والأسماك

		4- 5 حصة في الأسبوع من المكسرات والحبوب والبقول الجافة	بيضة واحدة دليل الأغذية : $\frac{1}{4}$ كوب من البقول الجافة المطبوخة أو التوفو و ملعقة شاي من زبدة الفول السوداني و $\frac{1}{2}$ أونصة من المكسرات أو الحبوب داش : $1\frac{1}{2}$ أونصة من المكسرات و $\frac{1}{2}$ أونصة من الحبوب و نصف كوب من البقول الجافة المطبوخة
مجموعة الألبان	3 أكواب	2-3 أكواب	المعادل لكوب واحد : كوب واحد من الحليب خالي أو قليل الدسم والزيادي $1\frac{1}{2}$ أونصة من الجبن الطبيعي خالي أو قليل الدسم 2 أونصة من الجبن المصنع خالي أو قليل الدسم
الزيوت	24 غرام (6 ملاعق)	8- 12 غرام (2- 3 ملاعق)	المعادل لمعلقة شاي واحدة : داش : ملعقة شاي واحدة من المارجرين ملعقة شاي من المايو منخفض الدهن 2 ملعقة من تتبيلة السلطة الخفيفة ملعقة شاي زيت نباتي
حرية اختيار السرعات مثال للتوزيع دهون صلبة سكريات مضافة	267 سعره حرارية 18 غرام 8 ملاعق شاي	2- ملعقة (5 ملاعق في الأسبوع	ما يعادل ملعقة شاي من السكر المضاف : داش : ملعقة شاي جلي أو مربى $\frac{1}{2}$ أونصة جلي بقول 8 أونصة ليمونادة

الجدول 2 يعقد مقارنة لعناصر غذائية مختارة من طريقة داش ودليل الأغذية لوزارة الزراعة والعناصر الغذائية الموصى بتناولها في اليوم بواسطة معهد الطب .

مستويات العناصر الغذائية في طريقة داش ودليل الأغذية مقدرة عند مستوي 2.000 سعره حرارية وأيضاً مستويات العناصر الغذائية الموصى بتناولها بواسطة معهد الطب للإناث من سن 19 - 30 سنة .

العناصر الغذائية	طريقة داش 2.000 سعره	دليل الأغذية لوزارة الزراعة 2.000 سعره	توصيات معهد الطب للإناث من 19 - 30 سنة
البروتين غرام	108	91	المقرر الغذائي 46
البروتين نسبة السرعات الحرارية	21	18	معدل توزيع العناصر الغذائية المقبول 10 - 35
كربوهيدرات غرام	288	271	المقرر الغذائي 130
كربوهيدرات نسبة السرعات	57	55	معدل توزيع العناصر الغذائية المقبول 45 - 65
الدهون الكلية بالغرام	48	65	-
الدهون الكلية نسبة السرعات	22	29	معدل توزيع العناصر الغذائية المقبول 20 - 35
الدهون المشبعة بالغرام	10	17	-
الدهون المشبعة نسبة السرعات	5	7.8	أقل ما يمكن
الدهون الأحادية غير المشبعة بالغرام	21	24	-

الدهون الأحادية غير المشبعة (السعرات)	10	11	-
الدهون المتعددة غير المشبعة بالغرام	12	20	-
الدهون المتعددة غير المشبعة (السعرات)	5.5	9.0	-
حمض اللينوليك بالغرام	11	18	الجرعة الكافية : 12
حمض اللينوليك ألفا - بالغرام	1	1.7	الجرعة الكافية : 1.1
الكوليسترول بالمليجرام	136	230	أقل ما يمكن
إجمالي الألياف الغذائية بالغرام	30	31	الجرعة الكافية : 28
البوتاسيوم بالمليجرام	4.706	4.044	الجرعة الكافية : 4.700
الصوديوم بالمليجرام	2.329	1.779	الجرعة الكافية : 2.300 > 1.500
الكالسيوم بالمليجرام	1.619	1.316	الجرعة الكافية : 1.000
الماغنسيوم بالمليجرام	500	380	المقرر الغذائي : 310
النحاس بالمليجرام	2	1.5	المقرر الغذائي : 0.9
الحديد بالمليجرام	21	18	المقرر الغذائي : 18
الفسفور بالمليجرام	2.066	1.740	المقرر الغذائي : 700
الزنك بالمليجرام	14	14	المقرر الغذائي : 8
الثيامين بالمليجرام	2.0	2.0	المقرر الغذائي : 1.1
ريبوفلافين بالمليجرام	2.8	2.8	المقرر الغذائي : 1.1
النياسين المكافئ بالمليجرام	31	22	المقرر الغذائي : 14
فيتامين ب ₆ بالمليجرام	3.4	2.4	المقرر الغذائي : 1.3
فيتامين ب ₁₂ ug	7.1	8.3	المقرر الغذائي : 2.4
فيتامين ج بالمليجرام	181	155	المقرر الغذائي : 75
فيتامين E	16.5	9.5	المقرر الغذائي : 15.5
فيتامين أ ug	851	1.052	المقرر الغذائي : 700

الجدول 3: تقديرات السعرات الحرارية المطلوبة (بالكيلو سعر) لكل من مجموعات السن ومجموعات الجنس على ثلاثة مستويات من النشاط البدني.

كميات السعرات الحرارية مقدرة لتحافظ على موازنة الطاقة لمختلف مجموعات الجنس والسن عند ثلاثة مستويات من النشاط البدني. والتقديرات مأخوذة لأقرب 200 سعره وباستخدام معادلة معهد الطب.

مستوي النشاط			الجنس	السن (بالسنوات)
نشط	متوسط النشاط	خامل		
1.400-1.000	1.400-1.000	1.000	الطفل	2-3
1.800-1.400	1.600-1.400	1.200	الإناث	4-8
		1.600		
2.200-1.800	2.000 -1.600	1.800		
2.400	2.000	2.000		
2.400	2.200-2.000	1.800		
2.200	2.000	1.600		19-30

2.200-2.000	1.800		50-31 50+	
2.000-1.600	1.800-1.400	1.400	8-4	الذكور
2600-2.000	2,200-1.800	1.800 2.200	13-9	
3.200-2.800	2.800-2.400	2.400	18-14	
3.000	2.800-2.600	2.200	30-19	
3.000-2.800	2.600-2.400	2.000	50-31	
2.800-2.400	2.400-2.200		50+	