



Joint Commission International
Quality Approval



Joint Commission International
Quality Approval

فواكه مفيدة وخصروات عديدة



Fabulous Fruits..... Versatile Vegetables



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ - ٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

فواكه وخضروات في ألوان قوس قزح

Fruit and Vegetables in a rainbow of colours

Check off the fruits and vegetables that you enjoy eating. Find out whether you eat a variety including some from each category.

Dark-green leafy: Bok choy, Broccoli, Collard greens, Endive, Kale, Mustard greens, Romaine lettuce, Spinach, Turnip greens.

Dry beans and peas: Adzuki beans, Baked beans, Black beans, Black eyed peas, Chick peas, Dark and light red kidney beans, White beans, Green and red lentils, Lima beans, Navy beans, Pinto beans, Small red beans, Split peas, Tofu (soybean curd), Yellow eyed beans.

Citrus fruits and berries: Blueberries, Cranberries, Grapefruit, Kiwi fruit, Oranges, Raspberries, Strawberries, Tangerines.

Orange/deep-yellow: Acorn squash, Apricots, Butternut squash, Cantaloupe, Carrots, Mango, Pumpkin, Sweet Potatoes.

More Choices: Apple, Asparagus, Avocados, Bananas, Bean sprouts, Cabbage, Cauliflower, Celery, Corn, Cucumbers, Grapes, Green peas, Lettuce, Mushrooms, Onions, Papaya, Peaches, Pears, Peppers, Plums, Potatoes, Raisins, Sprouts, Tomatoes, Watermelon, Zucchini.

Fruits and vegetables differ in the nutrients they contain. To promote health include some from each category regularly.

• How many fruits and vegetables to you need each day?

Age Groups	Approximate Calories needed each day	No. of recommended daily servings	
		Fruits	Vegetables
Children ages 2 to 6, Women, Some older adults	1,600	2	3
Older children, teen girls, active women, most men	2,200	3	4
Teen boys and active men	2,800	4	5

• What counts as a serving?

Fruits	Vegetables
½ cup fruit	½ cup vegetables
1 medium piece of fruit	1 cup raw leafy vegetables
½ grapefruit	1 medium potato
¼ small cantaloupes	½ cup cooked beans or peas
¼ cup dried fruits	¾ cup vegetable juice
½ cup berries	
A dozen grapes	
¾ cup fresh fruit juice	

Nutrition Tidbit

Cooked dry beans and peas are good sources of fiber and protein and are low in fat and cholesterol free. In addition they provide magnesium, iron & folate. Carrots, Broccoli, Spinach, Pumpkin, Winter Squash tomatoes, Apricots and Cantaloupe are good sources of carotenoids that form Vitamin A that helps to keep your eyes and skin healthy and also protects against infections.

اختر الفاكهة والخضروات التي تستمتع وتحب تناولها. اكتشف عندها إذا كنت ترغب في تناول تشكيلة متميزة تحتوي على عدة أنواع من كل فئة.

الخضروات الورقية: بوك كوي، بروكولي، كرنبيات، الهندباء، اللفت، مسطردة، الخس الرومي، السبانخ والسلجم.

الفاصوليا والبسلة اليابسة: فول الأذوكي، فول محمص، فول مدمس، لوبيا جافة ذات الخط الأسود، حمص، الفاصوليا السمراء والمائلة إلى الحمراء، فاصوليا بيضاء، العنيس الأخضر والأحمر، فاصوليا ليما، فاصوليا نيفي، فاصوليا بينتو، فاصوليا حمراء صغيرة، فاصوليا مقشرة، توفو (خثارة فول الصويا)، لوبية جافة.

الحمضيات والتوتيات: التوت الأسود، توت بري، عنب، كيوي، البرتقال، توت العليق، الفراولة، البرتقال الأصفر والداكن: قرع البلوط، المشمش، قرع زبدة الفول السوداني، الجزر، مانجو، قرع عسلي، بطاطا.

مزيد من الاختيارات: تفاح، الهليون، أفوكادو، سبروات الفول، كرنب، قرنبيط، كرفس، زرة، خيار، عنب، فاصوليا خضراء، خس، فطر، بصل، البابايا، خوخ، كمثرى، فلفل أسمر، برقوق، بطاطس، زبيب، سبروات، طماطم، بطيخ، كوسة.

تختلف الفواكه والخضروات من حيث العناصر الغذائية التي تحتوي عليها. وحتى تحافظ على صحتك في حالة جيدة، احرص على تناول تشكيلة متنوعة من كل فئة.

• كم عدد الفواكه والخضروات التي تحتاج إليها كل يوم؟

الفئة العمرية	السعرات الحرارية المطلوبة في كل يوم تقريباً	عدد مرات تناول الفاكهة يومياً	
		الخضروات	الفاكهة
الأطفال بين سن الثانية والسادسة النساء وبعض الكبار في السن	١,٦٠٠	٢	٣
الأطفال الكبار الإناث المراهقات والبالغات ومعظم الرجال	٢,٢٠٠	٣	٤
الذكور البالغون والمراهقين	٢,٨٠٠	٤	٥

• ماهي كمية الوجبة؟

الفاكهة	الخضروات
٢/١ كوب فاكهة	٢/١ كوب من الخضروات
١ حبة فاكهة متوسطة الحجم	كوب من الخضروات الورقية الطازجة
٢/١ جريب فروت	١ حبة بطاطا متوسط الحجم
٤/١ ثمرة كانتالوب صغيرة	٢/١ كوب من البسلة أو الفاصوليا المطبوخة
٤/١ كوب فاكهة مجففة	٤/٣ كوب عصير خضراوات
٢/١ كوب توت	
تلف عنب	
٤/٣ كوب فاكهة طازجة	

حقائق غذائية

تعد الفاصوليا والبسلة المجففة المطبوخة مصادر مهمة للألياف النباتية والبروتينات وفي نفس الوقت تحتوي على نسبة قليلة من الدهون وخالية من الكوليسترول. بالإضافة إلى أنها تحتوي على المغنسيوم والحديد وحمض الفوليك. وبالمثل فإن الجزر والبروكلي والسبانخ والقرع العسلي والطماطم الشتوية والمشمش والكانتالوب تعد مصادر جيدة للجزيرات المكونة لفيتامين أ الذي يساهم في الحفاظ على صحة العين والبشرة وحماية المرء من العدوى.