

مقدمة موضوع عن الاكل الصحي بالانجليزي

God has bestowed upon us many blessings that we praise Him for, and one of the most beautiful of these blessings is health and wellness, as it is one of the precious human wealth that must be preserved. On his life and safety.

ترجمة مقدمة موضوع عن الاكل الصحي

لقد منّ الله علينا بنعمه العديدة التي نحمده عليها فضلاً وثناءً، ومن أجمل هذه النعم هي الصحة والعافية، فهي من ثروات الإنسان الغالية التي من الواجب المحافظة عليها، وتكمن تلك المحافظة من اتباع أسلوب حياة صحي، بغذاء سليم وصحي، من يعطي الطاقة للجسم، ويحافظ على حيويته وسلامته.

موضوع عن الاكل الصحي بالانجليزي

Healthy food positively affects the safety and balance of the body, and public health experts also indicated that healthy food has an impact on the rate of achieving beauty and purity of the skin, so eating healthy balanced food that contains a number of nutrients is important in achieving the safety of the body, which is reflected on the integrity of the mind. During our topic, we address the most important information related to healthy healthy food.

ترجمة موضوع عن الاكل الصحي

يؤثر الغذاء الصحي بشكل إيجابي في سلامة الجسد وتوازنه، كما وأشار خبراء الصحة العامة بأنّ للغذاء الصحي تأثير على معدل تحقيق الجمال ونقاء البشرة، لذا يعد تناول الغذاء الصحي المتوازن المحتوى على عددا من العناصر الغذائية مهم في تحقيق سلامة الجسد، الذي ينعكس على سلامة الفكر، وخلال موضوعنا نتناول أبرز المعلومات المتعلقة بالغذاء الصحي السليم.

ما هو الاكل الصحي بالانجليزي

Healthy eating is defined as an integrated food with nutrients beneficial to physical, physical and mental health, and it is the food that the individual needs to maintain the balance of the body and its physical energy, as nutrients include proteins, vitamins, carbohydrates in addition to water, as well as minerals, which are the five elements that work to provide the body Energetic and lively.

ترجمة ما هو الاكل الصحي

يعرف الاكل الصحي بأنه غذاء متكامل العناصر الغذائية المفيدة للصحة الجسدية والبدنية والعقلية، وهي الأغذية التي يحتاج إليها الفرد للمحافظة على توازن الجسم وطاقته البدنية، حيث تشمل العناصر الغذائية البروتينات، والفيتامينات، والكربوهيدرات بالإضافة للماء، وكذلك المعادن، وهي العناصر الخمسة التي تعمل على تزويد الجسم بالطاقة والحيوية.

ما هي مكونات الاكل الصحي بالانجليزي

In order to obtain a balanced and integrated food, and to ensure that the food dish is healthy, it must include the following nutrients:

vegetables and fruits.

Eat various grains of wheat, barley, oats and brown rice

Eat foods that contain protein, such as fish, poultry, nuts, and legumes.

Avoid hydrogenated oils and choose healthy vegetable oils such as olive and sunflower oil.

Drink water continuously throughout the day, and avoid sugary drinks and dairy products for more than two cups a day.

Fats, but they contain high calories, which causes obesity in the body, so it is recommended to eat them intermittently and not permanently.

ترجمة ما هي مكونات الاكل الصحي

لكي نحصل على غذاء متوازن ومتكامل العناصر، ولنضمن أن يكون طبق الطعام صحي، عليه أن يشمل على العناصر الغذائية التالية:

الخضار والفواكه.

تناول الحبوب المتنوعة من قمح وشعير وشوفان والأرز الاسمر.

تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين مثل الأسماك والدواجن والمكسرات والبقول.

تجنب الزيوت المهدرجة واختيار الزيوت النباتية الصحية مثل زيت الزيتون، وعباد الشمس.

تناول الماء بشكل مستمر طوال اليوم، وتجنب تناول المشروبات السكرية ومنتجان الألبان لأكثر من كوبين في اليوم.

الدهون ولكنها تحتوي على سعرات حرارية عالية، مما يتسبب في سمنة الجسم، لذا ينصح بتناولها بشكل متقطع وغير دائم.

فوائد الاكل الصحي بالانجليزي

٠

A healthy diet has an unlimited number of benefits for the body, and they are mainly reflected on the mind as well as beauty, and these benefits include:

Providing the body with the energy needed to maintain its activity and vitality.

Continuous renewal of body cells.

Strengthen bones with foods that contain calcium.

Protect the body from the dangers of disease.

Strengthening the body's immunity.

Brain cell activation and renewal.

Maintaining a perfect and graceful body away from the symptoms of obesity.

Get a radiant complexion, a natural aesthetic luster.

ترجمة فوائد الاكل الصحي

للغذاء الصحي عددا غير محدود من الفوائد التي تعود على الجسم، وتنعكس بشكل أساسي على العقل وكذلك الجمال، ومن هذه الفوائد:

امداد الجسم بالطاقة اللازمة للمحافظة على نشاطه وحيويته.

تجديد خلايا الجسم بشكل مستمر.

تقوية العظام بسبب الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم.

حماية الجسم من أخطار الأمراض.

تقوية مناعة الجسم.

تنشيط خلايا الدماغ وتجديدها.

المحافظة على جسم مثالي ورشيق بعيدا عن أعراض السمنة المفرطة.

الحصول على بشرة مشرقة، برونق جمالي طبيعي.

نصائح عن الغذاء الصحي بالانجليزي

Some tips for maintaining a healthy, complete diet:

Eating in moderation, and it is better to diversify it from legumes, vegetables, fruits and others.

Continuous weight control, and exercise permanently to be part of a healthy lifestyle.

Balance the components of food, to achieve a proper diet.

Stay away from artificially flavored foods and drinks.

Make sure to reduce the number of calories consumed on a daily basis.

Eat fruits regularly because they are a rich source of protein.

ترجمة نصائح عن الغذاء الصحي

بعض النصائح للحفاظ على نظام غذائي صحي وكامل:

الاعتدال في تناول، ومن الافضل التنوع فيه من بقوليات وخضار وفواكه وغيرها.
مراقبة الوزن بشكل مستمر، وممارسة الرياضة بشكل دائم لتكون ضمن نظام الحياة الصحي.
تحقيق التوازن بين مكونات الغذاء، لتحقيق النظام الغذائي السليم.
الابتعاد عن الأطعمة ذات النكهات والمشروبات الملونة الاصطناعية.
الحرص على تقليل عدد السعرات الحرارية المتناولة بشكل يومي.
تناول الفواكه بشكل دائم لأنها من المصادر الغنية بالبروتينات.
خاتمة موضوع عن الاكل الصحي بالانجليزي

In conclusion of our topic, we stress the need to adhere to a healthy diet in addition to exercising, thanks to which the body transcends and its balance is achieved. In a healthy body, taking care of health should be our first priority.

ترجمة خاتمة موضوع عن الاكل الصحي

وفي ختام موضوعنا، نؤكد على ضرورة الالتزام بالنظام الغذائي الصحي إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية التي بفضلها يسمو الجسم ويتحقق توازنه، فالغذاء الصحي والتمارين الرياضية من أساليب الحياة الصحية التي تضمن بناء جسد ببنية هيكلية قوية التي تنعكس بشكل ايجابي على صحة العقل، فكما يقال العقل السليم في الجسد السليم، فالاهتمام بالصحة عليه أن يكون أولى أولوياتنا.