

النظام المتوسطي بالنكهة العمانية

أكلنا المحلي بطريقة أصح، دون أن نتركه

Mediterranean diet the Omani way



● ما هو النظام المتوسطي؟

نمط أكل دائم وليس حمية مؤقتة: الخضار والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة أساس الوجبة، مع زيت الزيتون والسّمك، وقليل من اللحوم الحمراء والسكريات والأطعمة المصنعة. توصي به الإرشادات لمرضى الأمعاء الالتهابية والكبد الدهني ولصحة القلب **مثبت**، وهو أقل تقييدًا لمرضى القولون العصبي **مثبت**

● كيف نجعل مائدتنا العمانية متوسطة؟

جرب هذا	بدل هذا
زيت الزيتون بكمية معتدلة	السمن والزيت النباتي بكثرة
السّمك المحلي (الكنعد، الشعري، السردين) مرتين أسبوعيًا على الأقل، والدجاج والبقوليات	اللحم الأحمر يوميًا
أرز بحجم قبضة اليد أو برغل، ونصف الطبق خضار	صحن أرز أبيض كبير
الخبز الأسمر أو خبز الحبوب الكاملة والشوفان	الخبز الأبيض والمعجنات
الشوي والتنور والطبخ في المرق	القلي
الفاكهة الطازجة، والحلوى بقطعة صغيرة في المناسبات	الحلوى العمانية والحلويات يوميًا
الماء، والقهوة أو الشاي دون سكر، واللبن غير المحلي	الكرك المحلي والعصائر والمشروبات الغازية
العدس والحمص وال فول واللوبياء	الوجبات السريعة واللحوم المصنعة
حفنة مكسرات غير مملحة، أو تمرتان مع لبن	رقائق البطاطس والبسكويت
الليمون والبهارات: الكركم والكمون والهيل والقرفة	الملح الكثير

● يوم نموذجي

- الفطور: شوفان أو خبز أسمر مع بيض أو جبن قليل الدسم، وطماطم وخيار، وتمرتان.
- الغداء: سمك مشوي أو دجاج، وأرز بحجم القبضة، وسلطة كبيرة بزيت الزيتون والليمون، ومرق خضار.
- وجبة خفيفة: فاكهة وحفنة مكسرات، أو لبن.
- العشاء: عدس أو حمص مع خضار وخبز أسمر، قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل.

● أطعمة عمانية متوسطة أصلًا

السّمك المشوي، ومرق الخضار، والعدس (الدال)، والحمص، واللبن، والليمون، والتمر باعتدال. التغيير الأهم هو حجم الأرز واللحم وكمية السمن والسكر، لا ترك أكلنا المحلي.

● تعديلات حسب الحالة

- القولون العصبي: قد تحتاج إلى كميات أقل من البصل والثوم والبقوليات.
- مرض كرون مع تضيق: قشّر الخضار واطبخها جيدًا، وتجنب المكسرات الكاملة.
- السكري والسمنة: انتبه لكميات الأرز والخبز والتمر والفاكهة.
- الارتجاع: قلل الطماطم والحمضيات إذا كانت تزيد الحرقة لديك.

راجع الطبيب إذا ظهر: دم في البراز أو براز أسود، فقدان وزن دون سبب، صعوبة أو ألم في البلع، قيء متكرر، ألم أو إسهال يوقظك من النوم، أو حمى.

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)



Mediterranean diet the Omani way

Our local food made healthier, without giving it up

النظام المتوسطي بالنكهة العمانية

● What is the Mediterranean diet?

A lasting way of eating, not a short-term diet: vegetables, fruit, legumes and whole grains form the base of each meal, with olive oil and fish, and little red meat, sugar or processed food.

Guidelines recommend it for inflammatory bowel disease, fatty liver and heart health **Proven**, and it is a less restrictive option for IBS **Proven**

● How to make our Omani table Mediterranean

Instead of	Try
Plenty of ghee and vegetable oil	Olive oil in moderate amounts
Red meat every day	Local fish (kingfish, sheri, sardines) at least twice a week, plus chicken and legumes
A large plate of white rice	Rice the size of your fist, or bulgur, with half the plate vegetables
White bread and pastries	Brown or wholegrain bread and oats
Frying	Grilling, tanoor cooking, and cooking in broth
Omani halwa and sweets every day	Fresh fruit; a small piece of halwa on occasions
Sweetened karak, juices and fizzy drinks	Water, coffee or tea without sugar, unsweetened laban
Fast food and processed meats	Lentils, chickpeas, broad beans and black-eyed beans
Crisps and biscuits	A handful of unsalted nuts, or two dates with laban
Lots of salt	Lemon and spices: turmeric, cumin, cardamom and cinnamon

● A sample day

- Breakfast: oats or brown bread with egg or low-fat cheese, tomato and cucumber, and two dates.
- Lunch: grilled fish or chicken, rice the size of your fist, a large salad with olive oil and lemon, and vegetable broth.
- Snack: fruit and a handful of nuts, or laban.
- Dinner: lentils or chickpeas with vegetables and brown bread, at least three hours before bed.

● Omani foods that are already Mediterranean

Grilled fish, vegetable maraq, lentils (dal), chickpeas, laban, lemon, and dates in moderation. The key changes are the size of the rice and meat portions and the amount of ghee and sugar, not giving up our local food.

● Adjustments for your condition

- IBS: you may need smaller amounts of onion, garlic and legumes.
- Crohn's disease with a narrowing: peel and cook vegetables well, and avoid whole nuts.
- Diabetes and obesity: watch portions of rice, bread, dates and fruit.
- Reflux: reduce tomato and citrus if they worsen your heartburn.

See a doctor if you notice: blood in stool or black stool, weight loss without trying, difficulty or pain swallowing, repeated vomiting, pain or diarrhoea that wakes you at night, or fever.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
