

الموصايا الطبية العشر للتغذية الصحية

1- ذوق في طعامك:

استمتع بأنصاف الطعام المختلفة، لا يوجد شيء اسمه طعام صحي أو غير صحي أو حتى ممنوع، المهم هو الكمية، اختيار الصنف المناسب والدمج الصحيح بين مختلف الأطعمة ليحتوي غذاؤك على المجموعات الغذائية الرئيسية، لأنه لا يوجد غذاء واحد يحتوي على العناصر الغذائية كاملة.

2- أكثر من منتجات الحبوب:

الخبز، المعكرونة، قشور الحبوب و البطاطا كلها تقريباً خالية من الدهون لكنها مليئة بالفيتامينات، المعادن، والألياف والمواد النباتية الثانوية.

3- خذ (5) حصص يومياً من الخضار والفواكه:

الخضار والمفاكهة الطازجة هي مصدر جيد للعديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة جداً للجسم.

استمتع بخمس وجبات يومياً من الخضراوات والفواكه، طازجة قدر الإمكان أو على شكل عصير طازج وليس جاهز، ويفضل تناولها عند كل وجبة أو حتى ما بين الوجبات، هكذا يؤمن لنفسك الفيتامينات والمعادن والألياف فإن الألياف تعود على الجسم بفائدة كبيرة تقي من السمنة ومشاكل الأمعاء وتقي من بعض أنواع السرطانات، لذلك يجب الاستعاضة بها عن السكريات والدهون.

4- تناول الحليب ومشتقاته يومياً، اللحوم والسمك مرة بالأسبوع، والمبيض بحدود:

يفضل تناول المنتجات قليلة الدسم من الحليب والألبان الأجبان واللحوم.

الحليب يحتوي على الكالسيوم - السمك يحتوي على اليود، السيلينيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية - اللحم يحتوي على الحديد والمضغبات ب₁ - ب₅ - ب₁₂.

ان كميات بمقدار 300 - 600 جم من اللحوم في الأسبوع كافية.

5- تناول القليل من الدهون والمغذية الغنية بالدهون :

حدد كمية الدهون في طعامك قدر الإمكان أكثره نباتي المصدر وذلك يؤمن لك الأحماض الدهنية اللازمة والمضغبات الذوابة في الدهون (A، D، E، K).

إن الإكثار من الأطعمة المليئة بالدهون والتي هي ذات مذاق جيد يسبب البدانة ويساعد مع مرور الزمن على تطور أمراض الجهاز القلبي الوعائي و أمراض السرطانات.

6- تناول السكر والملح بحدود:

السكر بجميع أنواعه هو مصدر للطاقة والسعرات الحرارية واحتوائه على المغذيات يكاد يكون معدوماً، لذلك يجب التقليل منه لأنه يؤدي إلى السمنة ومن ثم مجموعة الأمراض المرتبطة بالسمنة وقلل من الأطعمة التي تحتوي على سكر مضاف كـ بعض أنواع العصائر.

استخدم قليل من التوابل لإعطاء النكهة على الطعام ولكن مع تقليل الملح. إن استخدام ملح الطعام بكثرة يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والكلى. ولذلك يجب التقليل منه في عمر مبكرة. استخدم الملح المضاف إليه اليود.

7- أكثر من السوائل:

اشرب ما يقارب 8 أكواب من الماء يومياً، فالماء هو الحياة.

واستعص به عن المشروبات الغازية أو العصائر المصنعة.

8- حضر الطعام بشكل يحافظ على النكهة:

لكي يحافظ على الطعام والمواد الغذائية داخل الأطعمة وتمنع تشكل مواد ضارة، أقللي الأطعمة عند درجات منخفضة لمدة قصيرة مع القليل من الدهن.

9- استمتع بطعامك وخذ وقتك في الأكل:

تناول غذاؤك بسعادة، الغذاء يجب أن يكون مصدراً للسعادة وليس فقط إشباع للجوع أو ملء البطن.

الأكل بشكل واعٍ يساعد على الأكل بشكل صحي، لذا خذ وقتك وأنت تأكل فهذا يشعرك بمتعة الطعام ويساعدك على تنويع الأصناف ويسرع الشعور بالشبع.

استمتع بغذائك وقلل من كميته وبذلك يمكنك أن تشتري ما تحب وإن كان ثمنه أكثر من استطاعتك .

استمتع بالغذاء بأن تضع الغذاء على المائدة في صورة جميلة.

□

10- انتبه إلى وزنك وكن في حركة دائمة:

مع الوزن المناسب ستشعر بالراحة والحركة الكافية ستشعرك بالحيوية لذا قم بالتمارين الرياضية الخفيفة كالمشي والجري والمداومة عليها يومياً.

زيادة الوزن لا تتمثل فقط في فقد الرشاقة والجمال والقدرة على الحركة والنشاط ولكنها أيضاً السبب الرئيسي لأمراض الدورة الدموية والقلب وأمراض العمود الفقري.

زيادة وزنك عن المعدل الطبيعي دليل على أنك تأكل أكثر من اللازم، وأن غداؤك يحتوي على كميات كبيرة من الدهون والمنشويات والسكر.

