

مفكرة الغذاء الصحي

سألني صديقي قائلاً أريد أن أغير نظامي الغذائي ... أريد نظاماً صحياً ...

فقلت له ... إنه قرار صائب ... واحفظ معي هذه المفكرة:

لكي يكون نظامك الغذائي نظاماً صحياً لابد من مراعاة الأركان الأربعة وهي:

1/ كمية الطعام الذي يتم تناوله خلال اليوم الواحد.

2/ نوعية محتويات ومكونات الوجبات تلك من بين أنواع وأصناف الأطعمة.

3/ تقسيم كمية الطعام اليومي على عدد من الوجبات في أوقات مختلفة من اليوم الواحد.

4/ طريقة تناول ما يحتاجه الجسم في كل وجبة من وجبات اليوم.

وإليك هذه النصائح لتناول طعاماً صحياً وهي :

1/ تناول أنواع مختلفة من الطعام الغني بالمواد الغذائية :

• قائمة طعامك التي تتناولها يومياً يجب أن تتضمن: النشويات، الفاكهة، الخضراوات، منتجات الألبان، البروتين (اللحوم، الطيور، الأسماك)، وأنواع

• لا يوجد طعام واحد يمدك بكل احتياجاتك الغذائية.

• تناول كميات معتدلة من الطعام.

• تناول وجباتك بانتظام واحذر العشوائية .

2/ قلل من تناول الأغذية الغنية بالدهون والكوليسترول: لقد وجد أن الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالدهون (خاصة الدهون المشبعة) والكوليسترول يساعد على الإصابة بأمراض القلب.

3/ تناول الكربوهيدرات المركبة والألياف الغذائية: مثل الحبوب الكاملة والخضروات الورقية والفواكه والبقوليات مثل الحمص والعدس والخبز الأسمر.

4/ قلل من تناول الأطعمة المالحة والتقليل من إضافة الملح إلى الطعام المطبوخ.

5/ تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم: مثل (الحليب ومنتجاته)

6/ احرص على تناول الأغذية الغنية بالحديد: مثل اللحوم الحمراء وأكباد بعض الحيوانات والمسمك والبقوليات والخضروات الورقية والحبوب الكاملة.

7/ كن صارماً مع السكريات: كالمشروبات الغازية، وشراب الفاكهة، والحلويات والشوكولاتة، وغيرها.

8/ تناول كمية كافية من الماء (8 أكواب).

9/ حافظ على وزنك الصحي: تذكر أن الزيادة في وزن الجسم تزيد من فرصة إصابتك بارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، السكتة الدماغية، السكر، وأنواع من الأورام السرطانية وأمراض أخرى

10/ اقرأ البطاقة الغذائية:

• اقرأ محتويات الطعام على كل منتج لتساعدك في عمل توازن بين وجباتك اليومية.

• اختر الأغذية الأقل في محتوياتها من السكر والملح والدهون.

11/ التحول إلى الغذاء الصحي بالتدريج:

• تغيير نظامك الغذائي لن يحدث بالسرعة التي تتوقعها.

• التغيير السريع يمكن أن يحول دون الوصول إلى النجاح.

• إبدأ في معالجة المشاكل التي تواجهك باعتدال، وبصورة يمكن أن تحقق لك الوصول للنظام الغذائي السليم طوال الحياة وليس لفترة

• لا تنال الصحة إلا بالحمية

طويلة.