

إرشادات غذائية للتقليل والسيطرة على الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية

ازداد انتشار الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية بشكل كبير في معظم الدول العربية، وتشمل هذه الأمراض أمراض القلب والسمنة والسكري والسرطان وتسوس الأسنان. وفي عام 1994 عقدت الندوة الأولى حول التغذية والأمراض المزمنة في الدول العربية، ووضعت الندوة في ختام أعمالها إرشادات للتقليل من الأمراض المزمنة والسيطرة عليها، تلخصها كالتالي :

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. لذا يجب الإكثار من تناول الأغذية التي تحتوي على كميات قليلة من الدهون والكوليسترول، مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والسمك والدجاج (بدون جلد) واللحم (بدون شحم) ومنتجات الألبان قليلة الدسم .

حافظ على الوزن المثالي:

يجب أن يحافظ الشخص على وزنه المناسب لطوله، وهذا يتم بمعادلة الطاقة المستهلكة مع الطاقة المصروفة. ولتقليل الطاقة المستهلكة ينصح بتحديد الأغذية المحتوية على مقادير كبيرة من الدهون والسكريات. ويجب الانتظام في ممارسة الرياضة لتدريف الطاقة الحرارية . فللرياضة فوائد صحية عديدة وتساعد في الوقاية من معظم الأمراض المزمنة .

حاول الإكثار من الكربوهيدرات المركبة والألياف الغذائية:

مثل الحبوب الكاملة والخضروات الورقية والفواكه والبقوليات مثل الحمص والعدس والخبز الأسمر .

قلل من تناول الصوديوم:

يحتوي ملح الطعام على عنصر الكلور والصوديوم وهما عنصران مهمان للجسم ولكن زيادة تناول ملح الطعام قد يسبب خطراً للأشخاص اللذين لديهم استعداد للإصابة بارتفاع ضغط الدم .

أكثر من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم:

وهو هام جداً خصوصاً للمراهقات والنساء بصفة خاصة للوقاية من مرض تخلخل العظام في الكبر. وتعتبر الألبان ومنتجاتها أغنى العناصر الغذائية بالكالسيوم .

احرص على تناول الأغذية الغنية بالحديد:

للقاية من مرض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد وهذا العنصر موجود في اللحوم الحمراء وأكباد بعض الحيوانات والسمك والبقوليات والخضروات الورقية والحبوب الكاملة .

قلل من تناول السكر:

كالحلويات والشوكولاتة لأنها عوامل مساعدة على الإصابة بتسوس الأسنان خاصة عند الأطفال .

احرص على أن يحتوي ماء الشرب على مادة الفلور:

وبكميات كافية للوقاية من تسوس الأسنان وعدم زيادتها عن الحد المسموح لأنها قد تبقع الأسنان .

قلل من تناول الأغذية المدخنة والمملحة والمخللة:

لأن تناولها لفترة طويلة له ارتباط ببعض أنواع السرطان .

لا تدخن وابتعد عن مخالطة المدخنين:

من المعروف أن التدخين له علاقة بأمراض القلب وسرطان الجهاز التنفسي. ولقد أثبتت الدراسات أن الشخص الذي يخالط المدخنين لا يختلف كثيراً في استعداده بالأمراض المرتبطة بالتدخين لذا ينصح بالإبتعاد عن المدخنين .

لا تتناول المشروبات الكحولية:

بجميع أنواعها مضر بالصحة ومحرم وهي مرتبطة بكثير من الأمراض المزمنة أهمها أمراض القلب وتليف الكبد.