

8 نصائح لصحة أفضل عبر نظام غذائي صحي ومتوازن

الأحد 30 ديسمبر 2018 08:12 م

يعد الحفاظ على اتباع نظام غذائي صحي هو أحد أساليب الحياة النافعة، وهو أمر يمكن أن يقوم به الجميع؛ ولكن السؤال هو من أين يجب أن تكون نقطة البداية؟ ويوضح موقع "Care 2" ثمانية نصائح عامة وسهلة التنفيذ يمكن أن يستفيد منها كل من يأمل في الحفاظ على صحة جيدة وقوام مناسب، وهي:

تنوع المكونات الغذائية

أحد عناصر نجاح النظام الغذائي الصحي يتلخص في الحرص على التنوع.

ويدرك معظم من يلتزمون بتناول وجبات صحية، أهمية تبديل وتنوع المكونات والمحتويات من أجل الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها؛ وأيضا للاستمتاع بالذواق والطعم المميز للأطعمة المختلفة، وفقا لموقع "Berkeley Wellness".

التخطيط للوجبات

يمكن لتخطيط الوجبات الغذائية أن يحدث الفارق، عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام الصحي، حيث يؤدي توفير الكثير من الخيارات الغذائية في المنزل وبالقرب من تناول اليد إلى القدرة على تجنب الاضطرار لتناول الوجبات السريعة، وفقا لما يوصي به موقع Food Network.

ويعدد الموقع فوائد التخطيط لوجبات الطعام على مدار الأسبوع بأنها توفر الوقت والمال، فضلا عن الحصول على مجموعة مناسبة من السعرات الحرارية.

عناية خاصة بوجبة الإفطار

عندما يخطط الأشخاص الذين يتناولون الوجبات الصحية وجباتهم، فإنهم بالتأكيد لن تفوتهم وجبة الإفطار.

وتشير الأبحاث إلى أن تناول وجبة الإفطار يوميا يساعد في تخفيض الوزن والحفاظ عليه، من خلال الحد من الجوع في وقت لاحق أثناء اليوم، وفقا لنصائح نشرها موقع مستشفى "مايو كلينك".

ويقول الموقع الطبي الشهير: "عندما تنهي صيام الليل بوجبة فطور صحية، فإنه يكون من الأسهل مقاومة الخيارات غير الصحية على مدار اليوم".

شرب الكثير من الماء

يعد الماء عنصرا حاسما لكامل الجسم، وبالإضافة إلى كونه يساعد الجسم على أن يعمل بشكل سليم، فإنه يمكن أن يكون سلاحا سريا للحفاظ على نظام غذائي صحي.

وبحسب موقع "مايو كلينك": "في بعض الأحيان يمكن أن يُساء فهم العطش على أنه جوع، ولذا يجب التحقق من شرب كميات كافية من الماء قبل الشروع في التهام مزيد من الطعام والحصول على سعرات حرارية غير ضرورية".

السعرات الحرارية السائلة

فيما يعد الماء عنصراً محورياً للحياة، يمكن أن تكون المشروبات الأخرى أكثر ضرراً مما تنفع.

ويشير موقع "Berkeley Wellness" إلى أن المشروبات توفر أكثر من 20% من السعرات الحرارية في النظم الغذائية التقليدية وأن بعض هذه المشروبات توفر فوائد صحية، بما في ذلك الحليب وعصائر الفاكهة الطبيعية (على الرغم من أن تناول الفاكهة كلها هو الخيار الصحي).

لكن يجب معرفة أن المشروبات الأخرى، مثل المشروبات الغازية ليست إلا مجرد سعرات حرارية فقط، وكميات ضخمة من السكر.

قراءة قائمة المكونات

في عالم مليء بالمكونات التي يصعب فهمها، فإن الأمر يتطلب مجهوداً للحفاظ على نظام غذائي صحي؛ حيث إن أفضل شيء يمكن القيام به هو أن يعرف الإنسان بالضبط ماذا يدخل إلى معدته.

ويقول موقع "مايو كلينك": "يُفضل تناول أطعمة تحتوي فقط على مكونات يمكن تحديدها بسهولة أو أطعمة تحتوي على مكونات قليلة"، ويجب استبعاد الطعام المعالج، مثل رقائق البطاطس، والمخبوزات (الكوكيز) والوجبات المجمدة.

كن انتقائياً ومتطلباً

في بعض الأحيان، يجب على الإنسان أن يكون انتقائياً، فعلى سبيل المثال، عند تناول الطعام في مطعم يجب أن تتأكد من طريقة إعداد الطعام بهذا المطعم، ويمكن أن تسأل بلطف عن التفاصيل المتبعة لإعداد مكوناته.

وبحسب موقع "مايو كلينك"، يجب معرفة واختيار عناصر القائمة التي يتم خبزها، أو شويها، أو تحميصها، أو تجهيزها على البخار.

كما يقترح الموقع أن يتم "التأكد أيضاً من طلب الصلصات أو المقبلات، والبحث عن الخضار أو الفاكهة كخيارات جانبية، بدلا من البطاطس المقلية".

الاستمتاع بالطعام

لا ينبغي أبداً أن يكون الحرص على الأكل الصحي مرادفاً للحرمان، فالسر الحقيقي للحفاظ على نظام غذائي مغذٍ هو أن يستمتع الشخص به.

ويمكن التمرن على الأكل الواعي عن طريق إبطاء تذوق كل قضة.

ووفقاً للمعلومات الواردة في موقع مستشفى "مايو كلينك": "إن الأمر لا يستغرق أكثر من 20 دقيقة حتى يتمكن المخ من إصدار الأوامر بإفراز المواد الكيميائية التي تسمح للجسم بمعرفة أنه لم يعد جائعاً؛" و"يساعد التباطؤ في تناول الطعام المخ على الإلمام بكامل الشعور بالشبع".

ويبقى أن النصيحة الثمينة هي أنه يجب التركيز على الإكثار من تناول الأطعمة الجيدة، بدلا من التفكير في كيفية التقليل من الوجبات السريعة للحصول على نظام غذائي مُرضٍ وقوام مناسب من أجل الاستمتاع بصحة أفضل.