أخطاء شائعة في غذاء الشباب



أ- كثرة المأكولات المقلية والشيبس: * مذاقها الفريد يجذب الشباب. * انتشارها في المحال والمطاعم والمنازل يشكل إغراء كبيراً للشباب. * مشكلتها الكبرى في احتوائها على نسبة عالية من الدهنيات، وبالتالي على سعرات حرارية كثيرة. * تأخذ مكان مأكولات صحية؛ كالبطاطا المشوية والمعكرونة والحبوب الجافة. ب- كثرة المشروبات المحلاة: * كثرة استهلاك الحلويات والمشروبات الغنية بالسكر، فأغلبية الشباب يتناولون أكثر من ثلاثة أكواب من المشروبات الغازية والعصير الاصطناعي في اليوم. * تحلّ ُ محلّ َ مشروبات ضرورية كالماء والعصير الطبيعي. ج- كثرة الأكل بين الوجبات: * مسؤولة عن زيادة الوزن. * قلة تناول الخضار والفاكهة. * تخفّ ِفُ من شهية الشاب للوجبات الأساسية. مثال: وجبة واحدة في مطعم للوجبات السريعة مؤلفة من: شطيرة بيرجر بالجبنة تحتوي على (520 سعرة). + كيس كبير من أصابع البطاطا المقلية (415 سعرة). + مشروب غازي متوسط (240 سعرة). + قطعة حلوى "الدونت" أو الفطيرة (400 سعرة). مجموع ما يحصل عليه الجسم (1575 سعرة/ الوجبة الواحدة)، مما يعني أنّ الشاب يحصل على ما يقارب احتياج شخص بالغ من السعرات في يوم كامل وليس في وجبة واحدة!. الخطير في الموضوع أن معظم هذه السعرات التي سوف يخزنها الجسم مصدرها الدهون والسكريات!.. بالمقابل: وجبة صحية مكونة من ورك دجاج + بطاطا مسلوقة + بازلاء + ثمرة فاكهة (تفاح): تعطي الجسم ما يقارب (800 سعرة) مع نسبة صغيرة من الدهون والسكريات. المصدر: كتاب الثقافة الصحية