نصائح غذائية للتغلب على متاعب الشتاء



يقول خبراء تغذية: إنّه بالإمكان "الضحك على أجسامنا" في فصل الشتاء، والشعور بالدفء والقوة؛ عن طريق تناول أطعمة تخدع الجسم وتجعله يعتقد أنّ الفصل الآن هو الصيف. وبحسب أولئك الخبراء، فإنّ التغلب على البشرة الجافة والمزاج السيئ في الموسم البارد؛ يكمن في تناول 5 أنواع من الأطعمة هي: 1- السمك كثير الدهون واللوز: الجو البارد بالخارج مقابل دفء المنزل يتسبب في جفاف الجلد وتقشيره، ولحل هذه المشكلة يجب زيادة تناول الدهون المفيدة التي تحمي جميع الخلايا بما في ذلك خلايا الجلد؛ عبر إضافة الأحماض الدهنية "أوميجا 3" للطعام بتناول أسماك السلمون عدة مرات بالأسبوع للحفاظ على البشرة، ولزيادة نسبة فيتامين (H) في الطعام يمكن تناول أنواع أخرى من الأطعمة التي تساعد على حماية البشرة، مثل اللوز واليقطين وحبوب زهرة الشمس. 2- تناول الحليب منزوع الدسم: حيث يعتبر هو الأسهل في الحصول على حاجة الجسم من فيتامين "د"؛ حين يصعب على المرء ممارسة الرياضة في صالة الألعاب أو التجول في الهواء الطلق والاستمتاع بأشعة الشمس الدافئة. ويقول خبراء التغذية: إنّ المرء يحتاج 200 وحدة من فيتامين (D) كل يوم، ويمكن للحليب المعقم تقديم تلك الكمية بسهولة، وهي التي تحميك من سعال زملاء العمل. 3- تخلص من كآبة الشتاء بطبق مليء بالشوفان: تناول الأطعمة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية، مثل دقيق الشوفان الذي يساعدك على استعادة هرمون السعادة! حيث إنّ الشعور بالإحباط الذي يصيبنا في فصل الشتاء ما هو إلا ناتج عن نقص مادة "السيروتونين" في المخ؛ بسبب الحرمان من أشعة

الشمس. واحرص – أيضاً – على تناول مصادر أخرى للمواد الكربوهيدراتية؛ كالبطاطا، أو التوست الأسمر، أو الفطائر الإنجليزية مع قليل من المربى، أو بعض من البسكويت المملح الصلب، وينصح بتجنب الوجبات الغنية بالبروتين لساعتين قبل تناول تلك الوجبة الخفيفة.

4- احتفظ ببعض الطعام قليل السعرات: إنّ الرغبة الجامحة لتناول الكعك المغطى بالشوكولاتة في أيام البرد الشديدة ليست مجرد أمر نفسي، ولكنها شعور طبيعي بالجوع ينتج عن الطقس البارد؛ حيث يدرك عقلك أنّ الطعام يزيد من درجة حرارة الجسم ويدفئك، لهذا يرسل إشارات تشجعك على تناول الطعام، وبدلاً من اللجوء للأطعمة الضارة السريعة، احتفظ بخزانة الطعام مليئة بالأطعمة قليلة السعرات الحرارية التي تشعرك بالشبع والامتلاء بسرعة.

5- تناول المياه عند ممارسة التمارين أو أي عمل شاق: فعند ممارسة الرياضة في البرد يتصبب الإنسان عرقاً، إلا أن هذا العرق يجف قبل أن تلاحظه؛ لذلك، فإن تناول كميات جيدة من المياه يحفظ الجسم من الجفاف حتى لو لم يكن الإنسان يشعر بالعطش.